



MEDIENMITTEILUNG

## Von minus 15 auf plus 80: Finnische Saunakultur in Ruka-Kuusamo am Polarkreis erleben

Ruka-Kuusamo, 11. Februar 2026 (co-jt) – Fast 100 Temperatur-Unterschied in weniger als eine Minute: Während es in den Wintermonaten in Finnisch Lapland bei Dauerfrost arktisch kalt ist, herrschen in den Saunas von Ruka-Kuusamo mit bis zu 100 Grad „Backofen-Verhältnisse“. Kein Wunder, dass die Finnen verrückt nach ihrer Sauna sind und die beheizten Schwitzstuben regelmäßig zum schnellen Aufwärmen besuchen. Und das nicht nur im Winter. Doch der Saunabesuch hier unweit des Polarkreises ist mehr als nur ein wohlig-warmer „Boxenstopp“ – die Saunakultur hat in Finnland lange Tradition und ist seit 2020 sogar UNESCO-Weltkulturerbe. Die Sauna ist der Ort der Entspannung und Treffpunkt für alle.

Sieben außergewöhnliche Saunas in Ruka-Kuusamo, die man während eines Winterurlaubs unbedingt besuchen sollte und nützliche Informationen rund um die finnische Saunakultur.

### Heiß auf Eis: Besuch in der weltweit einzigen Eissauna

Mitten in der winterlichen Wildnis von Ruka-Kuusamo steht eine Sauna, die es weltweit kein zweites Mal gibt: die Eissauna von Pyhäpiilo. Am zugefrorenen Pyhäjärvi-See errichtet, beeindruckt sie durch Wände aus massiven Eisklötzen, die im Inneren überraschend wohlthuende Wärme einschließen – ein Erlebnis, das traditionelle Saunavorstellungen auf den Kopf stellt.

Dieses außergewöhnliche Highlight ist Teil der Sauna-Tour, die Unternehmerin Marjo Määttä gemeinsam mit weiteren Gastgeberinnen der Region ins Leben gerufen hat. Die rund zehnstündige Tour führt zu sieben charakteristischen Saunas und ermöglicht einen tiefen Einblick in die vielfältige Saunakultur Nordfinlands – von traditionellen Bauweisen bis zu modernen Interpretationen.

### Sauna mit Fernblick: im Saunarestaurant Base – Eat & Heat

Für diesen Saunagang in Ruka-Kuusamo geht's bergauf – bequem mit der Gondel. Im Saunarestaurant Base – Eat & Heat erfahren Besucher Gipfelglück hoch 3: Erstens wohlig-

warme Entspannung in der modernen Sauna mit Außenpool, zweitens den grandiosen Ausblick durch das XXL-Panoramafenster des Restaurants über die winterlich verschneite Polarlandschaft des Naturschutzgebiets Valtavaara – mit Glück bei Polarlicht – und schließlich feinste regionale und internationale Küche.

### **Wo sich schon bekannte Politiker trafen: Isokenkäisten Klubi**

Im Isokenkäisten Klubi, der Sauna der Wilderniss Lodge in Ruka-Kuusamo waren schon viele berühmte finnische Politiker zu Gast. Sie wählten die 7-Sterne-Rauchsauna, um hier in Ruhe und bei wohliger Wärme zu debattieren. Auch heute noch ist die Sauna gern gewählter Ort der Begegnung. Die meisten Gäste kommen allerdings, um im Isokenkäisten Klubi ihr Immunsystem durchs Schwitzen anzukurbeln und Wellness-Momente zu genießen. Am besten verwöhnt man sich mit einer Moorbehandlung und krönt den Saunagang mit einem Bad im eiskalten Heikinjärvi-See, an dessen Ufer die Lodge liegt.

### **Zum Après-ski geht´s in die Hotel RukaTonttu Sauna**

Noch ein paar letzte Schwünge, dann werden die Ski für heute abgeschnallt und es geht ins wohlig Warme: Wer sich nach einem kalten Wintertag am Polarkreis aufwärmen möchte und auf nette Mit-„Saunisten“ treffen möchte, ist in der Sauna des Hotel Ruka Tonttu richtig. Die Sauna liegt direkt an den Pisten des Skigebiets von Ruka-Kuusamo und ist für alle zugänglich. Und natürlich lockt auch hier der Sprung ins eiskalte Nass: der Talvijärvi-See fürs Eisbaden ist nur ein paar schnelle Schritte entfernt.

### **Echt unterirdisch... die Höhlensauna von Ruka-Peak**

Die Höhlensauna von Ruka Peak beeindruckt durch ihre besondere Lage tief im Fels: In der unterirdischen Rauchsauna entsteht durch das Zusammenspiel von Naturstein, Hitze und Dampf eine ruhige, klare Atmosphäre, die ganz ohne Inszenierung auskommt. Draußen auf der Terrasse öffnet sich der Blick in die arktische Nacht, während der warme Outdoor-Whirlpool einen angenehmen Kontrast zur kühlen Luft schafft – ein unverfälschtes Saunaerlebnis, das die Umgebung in den Mittelpunkt stellt.

### **Eine Sauna neben der anderen: Das Saunadorf Isakki und Hikikammari**

Im Saunadorf Isakki und Hikikammari unweit von Ruka-Kuusamo haben Sauna-Besucher die Qual der Wahl: in welche der beiden Saunas sollen sie gehen? Egal, für welche sie sich entscheiden, das ultimative Saunavergnügen und einen entspannten Rückzugsort bietet jede von ihnen. Die Isakki-Sauna ist eine der ersten, die mit dem Zertifikat "Authentische Finnische Saunaerfahrung" ausgezeichnet wurde. Damit können Saunaliebhaber sicher sein, hier die besten und hochwertigsten finnischen Saunaerlebnisse zu genießen. Dazu gibt es noch Whirlpool und Sauna-Yoga – bei dem unter Anleitung sanfte Dehnübungen praktiziert werden.

## **Sauna-Erlebnis auf einem historischen Familiengut: Pohjolan Pirtti & Kievari**

Sauna-Erlebnis annodazumal: Die Saunas Pohjolan Pirtti & Kievari unweit von Ruka sind Teil eines historischen Familienguts. Hier haben Gäste die Möglichkeit, eine Sauna-Zeitreise in die Ursprünge der finnischen Saunakultur zu unternehmen. Tanja Pohjola fungiert als Saunameisterin und unterhält die Besucher mit mystischen Geschichten, dazu singt sie alte Zaubersprüche und weiht die Gäste in typische finnische Saunarituale ein.

## **How to Sauna in Ruka-Kuusamo**

### **Heiß auf Eis**

Finnische Saunas werden typischer Weise mit einem Holzofen auf eine Temperatur von bis zu 100 Grad geheizt. Wichtig ist es deshalb, sich regelmäßig abzukühlen: Im Winter gelingt das am besten, in dem ein Loch ins Eis eines gefrorenen Sees schlägt und ins eiskalte Wasser abtaucht. Zum Eisbaden (Finnisch: avantouiniti) gehört es auch, zunächst ein paar Meter nackt durch den Schnee bis zum See zu laufen.

### **Auspeitschen zur Hautpflege**

In finnischen Saunas ist das Auspeitschen mit Birkenzweigen Tradition: Zuvor werden die trockenen Zweige in heißes Wasser gelegt, im Anschluss werden Beine, Arme, Rücken und zuletzt Brust und Bauch sanft mit den Zweigen geschlagen. Danach kommen sie ins kalte Wasser, damit man sie beim nächsten Mal wiederverwenden kann. Das Auspeitschen ist sehr gesund – es fördert die Durchblutung und pflegt die Haut.

### **Alle dürfen einen Aufguss machen**

In finnischen Saunas gibt es keinen Saunameister, der den Aufguss (löyly) macht: jeder darf zur Kelle greifen und für eine Dampfwellen sorgen – und zwar gern oft. Für den Aufguss wird ausschließlich reines Wasser ohne Duft verwendet, das auf die heißen Steine gegossen wird.

### **Sauna-Dresscode: mit oder ohne?**

In öffentlichen finnischen Saunas gibt es oftmals eine Geschlechtertrennung. Man geht in die Sauna unbekleidet. Aber auch das Tragen von Badekleidung ist selbstverständlich erlaubt.

### **Statt Video-Meeting – ab in die Sauna!**

In Finnland ist es völlig normal, das Treffen mit Geschäftspartnern in die Sauna zu verlagern. Beim gemeinsamen Schwitzen wird debattiert und diskutiert und auf das Ende der Verhandlungen mit einem After-Sauna-Bier oder einen Lonkero (Longdrink aus Gin mit Grapefruitlimonade) angestoßen.

Weitere Informationen zu Ruka-Kuusamo unter: [lappland.ruka.fi](http://lappland.ruka.fi)

### Über Ruka-Kuusamo:

[Ruka-Kuusamo](http://Ruka-Kuusamo) in Finnisch Lappland ist ein Ganzjahresziel für Natur- und Outdoorbegeisterte und Genussreisende sowie Veranstaltungsort zahlreicher Sportevents. Die Wintersaison dauert hier von Oktober bis Mai. Lufthansa (ab Frankfurt), Eurowings (ab Düsseldorf) und Edelweiß (ab Zürich) fliegen im Winter nonstop, ab Helsinki bestehen wöchentlich 20 Verbindungen nach Ruka-Kuusamo. Insgesamt verfügt die Urlaubsregion über 12.000 Gästebetten mit einer breiten Auswahl an Unterkünften – von Hotels, Ferienwohnungen bis zu außergewöhnlichen Chalets.

Weitere Informationen zu Ruka-Kuusamo unter: [lappland.ruka.fi](http://lappland.ruka.fi)

### Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Jutta Tempel  
COMEIO Branding and Communications  
Hofmannstr. 7A  
81379 München  
Tel: +49 89 74 888 2-36  
E-Mail: [tempel@comeo.de/](mailto:tempel@comeo.de)  
[www.comeo.de](http://www.comeo.de)