

# NORR SPEZIAL

FINNISCHES SEENLAND

*Stories,  
Guides &  
Reisenews*



# SEENSUCHT

## **RAUSKOMMEN**

Hausboot-Cruise &  
Freiheit in der Natur

## **ABSCHALTEN**

Hütten-Träume &  
die Seele der Sauna

## **EINTAUCHEN**

Industrie-Kultur &  
die Liebe zum Design

# Entspannend.

Willkommen in der  
finnischen Seenplatte,  
dem größten  
Seengebiet Europas



## Kindheitstraum

Als ich ein Kind war, lag Finnland – wie so viele andere Länder – weit weg von Schweden. Es gab noch kein Internet, und Flüge oder Fähren verkehrten noch nicht im Stundentakt ins Nachbarland. Die Ostsee schien wie ein Ozean und Finnland war für mich nicht weniger exotisch als Hawaii, obwohl es nur ein paar hundert Kilometer entfernt lag. In meinem kindlichen Kopf hatte ich ein diffuses, traumhaftes Bild von diesem Land – genährt durch irgendwo aufgeschnappte Bilder und Worte.

Und so weiß ich noch ganz genau, wie meine Vorstellung von Finnland geprägt wurde, als ich das erste mal hörte, es sei »das Land der tausend Seen«. Ich stellte mir eine riesige Wasserlandschaft vor, ein unendliches Labyrinth aus Seen und Inseln,

*»Ich stellte mir eine riesige Wasserlandschaft vor, ein unendliches Labyrinth aus Seen und Inseln.«*

einen abstrakten grün-blauen Flickenteppich. Und wenn ich mich hineinzoomte, standen Holzhäuser an den Ufern, wie ich sie aus meiner schwedischen Wirklichkeit kannte, und hier und da eine dampfende Sauna, denn die verknüpfte ich ebenfalls mit dem Land. Helle Birken- und Kiefernwälder kamen hinzu, die in der surrealen Landschaft einen ganz eigenen Zauber entwickelten.

Auf wundersame Weise habe ich dieses Bild bis heute in meinem Kopf bewahrt, selbst nach mehreren Besuchen als Erwachsener. Obwohl es in Schweden ebenfalls von Seen wimmelt und die Natur recht ähnlich ist, so ist »das Land der tausend Seen« für mich doch immer noch etwas ganz besonderes.

In diesem Sinne ist dieses Finnland-Spezial mit all seinen ganz eigenen, wunderbaren Seen- und Wald-, Sauna- und Hüttenerlebnissen für mich ein ganz persönlicher Kindheitstraum.

Gabriel Arthur, NORR-Chefredakteur

### Lieblingsgeschichte

Seit dreizehn Jahren gibt es inzwischen das NORR-Magazin. Und eine meiner Lieblingsreportagen stammt aus dem Seenland. Der Fotograf Lars Schneider erkundete mit seiner Frau im Kajak den Nationalpark Kolovesi und hielt dabei Ausschau nach der seltenen Saima-Robbe. Damals schrieb er, dass es nur etwa 270 Exemplare dieser Art gäbe. Bei den Recherchen zu diesem Spezial erfuhren wir, dass die Population inzwischen bei etwa 380 liegt. Eine schöne Nachricht.

### Wintertraum

Dieses Heft konzentriert sich eher auf die wärmeren Jahreszeiten. Aber vergessen wir nicht, dass früher oder später auch der Winter kommt. Zum Glück – denn für einen leidenschaftlichen Schlittschuhfahrer wie mich eröffnen sich damit neue Möglichkeiten. Mein Traum ist es, das Seenland auf Kufen zu entdecken. Ein Abenteuer, bei dem ich endlos über das blanke Eis gleite, abends an einer schönen Hütte Halt mache und der Tag in einer Sauna am See zu Ende geht.



VisitFinland.com

# INHALT

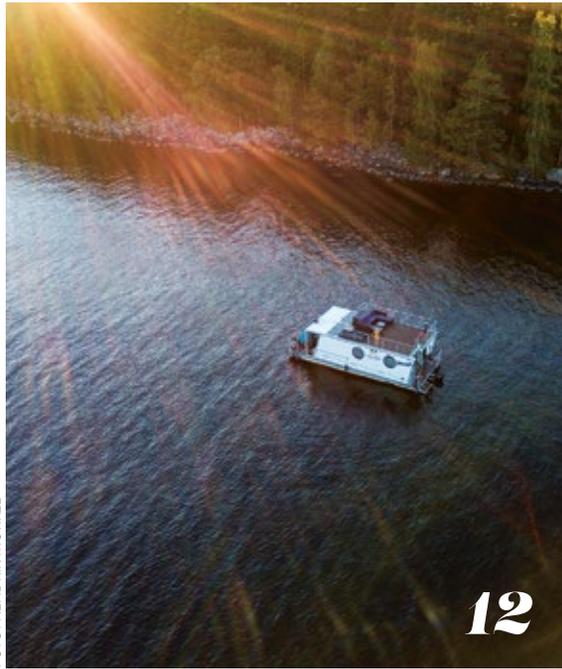


FOTO: HENDRIK MORKEL

12

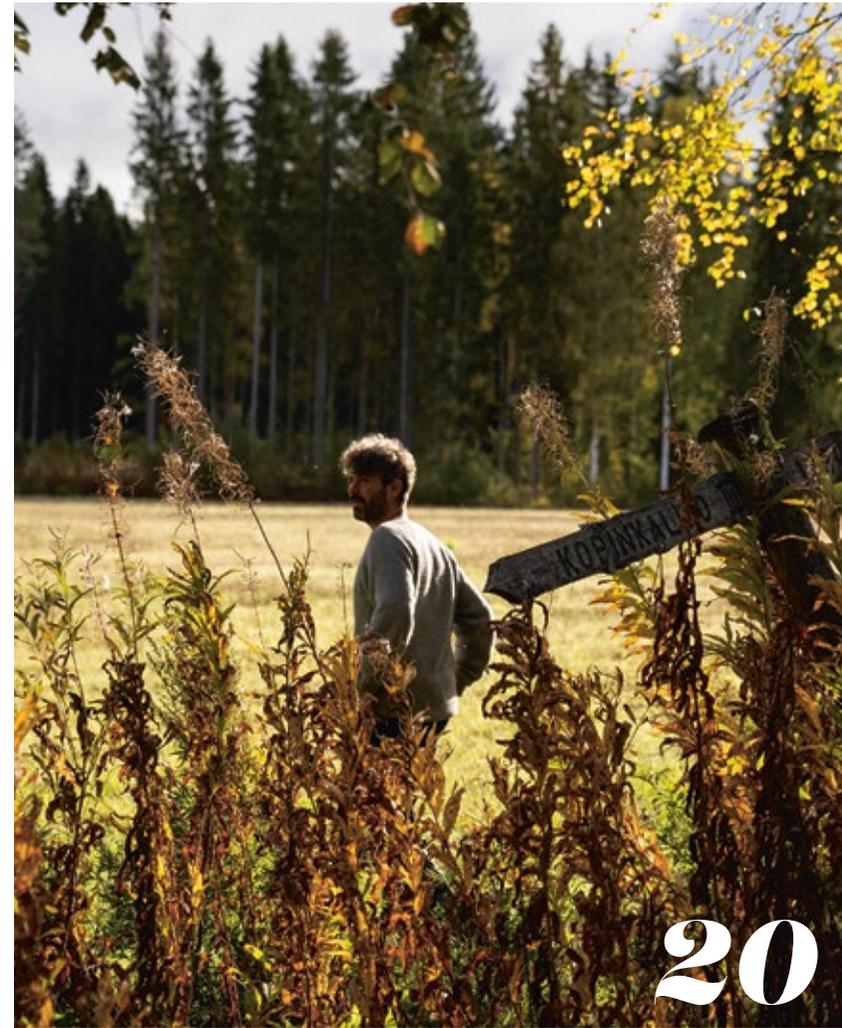


FOTO: HENDRIK MORKEL

20



FOTO: MARJANA TASALA

16



FOTO: HARRI TARVAINEN

26



FOTO: LAURA VANZO

28

## LEBEN & REISEN

- 7 Ein Ort für Mensch und Wald
- 8 Die grüne Seen-Metropole
- 10 Kulinarische Kostproben

## RAUSKOMMEN

- 12 Leben auf dem Wasser
- 16 Nationalpark als Geschenk
- 18 Guide: Wildeste Träume

## ABSCHALTEN

- 20 Meine Hütte am See
- 24 Die Seele der Sauna
- 26 Guide: Finnisch entspannen

## EINTAUCHEN

- 28 Tampere's kreative Fabriken
- 31 Glasikonen aus Iittala
- 32 Guide: Kultur-Zeitreise-Tipps

## IMPRESSUM

Ein Sonderheft zum  
**NORR Skandinavien-Magazin**  
www.norrmagazin.de/seenland

**NORR Agency**  
Metargatan 11  
S-111 66 Stockholm  
Tel +46 (0)8 462 07 07  
www.norragency.com  
info@norragency.com

**Verantwortlich:** Philipp Olsmeyer  
**Redaktion:** Katja Gustafsson,  
Jana Krah, Hendrik Morkel,  
Philipp Olsmeyer  
**Art Direktion:** Emil Jonsson  
**Foto/Titelbild:** Hendrik Morkel

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



# MADE IN LAKE-LAND

Finnisches Design ist ein Export-schlager. Im finnischen Seenland trifft traditionelle Handwerkskunst auf eine moderne Formensprache, die bedeutende Designklassiker hervorbringt.

**DIE VON ALVAR** Aalto und seiner Frau Aino 1936 gemeinsam entworfene *Savoy*-Vase gilt als Inbegriff zeitlosen finnischen Designs. Die asymmetrische und wellige Form und die ungewöhnliche Linienführung repräsentieren die charakteristische Beschaffenheit der finnischen Landschaft mit ihren unzähligen Seen. Sie wird bis heute in der Iittala-Glasfabrik

hergestellt. Aalto verbrachte einen Großteil seines Lebens in Jyväskylä im Seenland, wo neben einer Vielzahl seiner Bauwerke auch das Alvar-Aalto-Museum beheimatet ist.

In Joensuu in Nordkarelien, das ebenfalls Teil des Seenlands ist, lebt und arbeitet die Designerin Katriina Nuutinen (Jahrgang 1983). Sie gehört zu den führenden Gestalterinnen

Finnlands und ist auf hochwertige Glas- und Keramikprodukte sowie Beleuchtung spezialisiert.

Eines ihrer bekanntesten Werke ist der *Perho*-Spiegel in Form eines Vogels oder Schmetterlings. Der Spiegel wird in Finnland von Hand hergestellt und ist in verschiedenen Größen und Farben erhältlich.

► [iittala.com](http://iittala.com)

► [katriinanuutinen.fi](http://katriinanuutinen.fi)



FOTO: SAVONLINNA OPERA FESTIVAL

## Festival-Feeling

Die Finnen lieben Festivals. 4 Höhepunkte im Seenland:

- 1** Die Opernfestspiele in Savonlinna sind mit 60 000 Besuchern das bekannteste finnische Kulturevent.  
► [operafestival.fi](http://operafestival.fi)
- 2** Zum viertägigen *Tampere Jazz Happening*, das jährlich im November stattfindet, kommen die besten Jazzmusiker aus dem In- und Ausland zusammen.  
► [tamperemusicfestivals.fi/jazz](http://tamperemusicfestivals.fi/jazz)
- 3** Auf dem internationalen *Sibelius*-Festival der Sinfonie Lahti dreht sich alles um den berühmten Komponisten.  
► [sinfonialahti.fi](http://sinfonialahti.fi)
- 4** Das *Iloaarirock*-Festival in Joensuu in Nordkarelien ist ein echter Hit: Auf fünf Bühnen und in mehreren Clubs spielen rund 100 Bands und Musiker.  
► [ilosaarirock.fi](http://ilosaarirock.fi)

# ES LEBE DER WALD!

Der Wald ist für die Finnen so wichtig, dass sie ihm ein eigenes Nationalmuseum gewidmet haben. Ein Besuch in Lusto.

**DAS FINNISCHE MUSEUM** und Wissenschaftszentrum für Waldkultur liegt in Punkaharju in der Seenland-Region Süd-Savo. In Finnland ist der Wald seit jeher Grundlage der Existenz und Fundament der Kultur. Das 1994 eröffnete Museum macht mit seinen Ausstellungen und Veranstaltungen seine historische, gegenwärtige und zukünftige Bedeutung für das finnische Leben erfahrbar.

In der Dauerausstellung mit dem Titel *Jahrhundert der Waldverbesserer* geht es um die Entwicklung nachhaltiger Forsttechniken im 20. Jahrhundert. In der Abteilung *Zeit der Maschinen* kann man an einem nachgebauten Forstarbeitsplatz verfolgen, wie gefällte Bäume nach dem

Transport im Sägewerk oder in der Zellstoffgewinnung verarbeitet werden.

Wer das finnische Verhältnis zur Natur und zum Wald besser verstehen möchte, ist in der Themenausstellung *Wälder der Finnen* richtig: Sie

*In Finnland ist der Wald Grundlage der Existenz.*

eröffnet einen Zugang zum Wald als Quelle der Volkstraditionen, Mythen, Sagen, Geschichten und religiösen Vorstellungen – einer geheimnisvollen Welt, in der man auch als Tourist leicht auf übernatürliche Weise verloren gehen kann.

► [lusto.fi](http://lusto.fi)

FOTO: LUSTO.FI



MOTIV: PETER BRUUN

# 380

*Exemplare der seltenen Saimaa-Ringelrobbe gibt es mittlerweile wieder. Die vom Aussterben bedrohte Art lebt ausschließlich im Süßwasser des Saimaa-Sees.*

Quelle: wwf.de. Poster bestellen: [bruundesign.com](http://bruundesign.com)

# Grüne Metropole

Lahti ist die achtgrößte Stadt Finnlands und liegt rund 100 Kilometer nördlich von Helsinki. Sie hat große Ziele und will Finnland als Umweltpionier auf der Weltkarte verankern – mithilfe ehrgeiziger Pläne.

FOTO: VISITLAHTI.FI



**DIE FÜHRENDE KÖPFE** der Stadt arbeiten schon seit den 90er Jahren daran, Lahti zu einer grünen Metropole zu machen. 1996 wurde das erste Richtlinienpapier für eine umweltfreundliche Stadtentwicklung verfasst – gezwungenermaßen, da eine

schwere Rezession einen Großteil der traditionellen Arbeitsplätze vernichtet hatte.

Die 120 000-Einwohner-Stadt kann auf beeindruckende Meilensteine schauen: 97 Prozent aller Haushaltsabfälle werden heute recycelt, der Ausstoß an

fossilen Brennstoffen ist seit den 90er Jahren um die Hälfte zurückgegangen und 2014 wurde eine neue Nahverkehrs-Busflotte mit den niedrigsten Ausstoßwerten des Landes eingekauft.

## Kandidat für Europas Umwelthauptstadt 2021

Spätestens 2040 soll Lahti eine komplett klimaneutrale Stadt sein und ab 2050 soll statt Abfallentsorgung die Kreislaufwirtschaft implementiert sein. Um das Engagement vor Ort zu fördern, wurde die Kampagne »Lahti – City of Makers« ins Leben gerufen, deren Onlineplattform vernetzt, informiert und inspiriert.

Und das nächste große Ziel ist schon in Reichweite: Die Stadt ist eine der nominierten Kandidaten für die Europäische Umwelthauptstadt 2021.

► [greenlahti.fi/en](http://greenlahti.fi/en)

# 120

*Kilometer beträgt die Länge des Felstunnels, der Helsinki und die Umgebung mit Trinkwasser aus dem See Päijänne versorgt.*

Quelle: wikipedia.de

## SCHÖNER SCHLAFEN

**DAS BOUTIQUE-HOTEL** Yöpuu im Zentrum von Jyväskylä zählt zu den schönsten Häusern Finnlands. 26 individuell eingerichtete Zimmer mit eigenen Themen wie beispielsweise Alvar Aalto und Marimekko lassen die Gäste sanft in einen erholsamen Schlaf gleiten. Im Restaurant Pöllöwaari, das bereits mit mehreren Gourmetpreisen ausgezeichnet wurde, werden Köstlichkeiten der lokalen Küche serviert.

► [hotellyopuu.fi](http://hotellyopuu.fi)

FOTO: HOELLUYÖPUU



## Panoramarouten

Die schönsten Straßen des Nordens findet man im finnischen Seenland. Die »Saimaa maisematie« (dt. Saimaa-Ferienstraße) zwischen Mikkeli und Ruokolahti schlängelt sich durch ein beeindruckendes Wasserlabyrinth. Die Pulkkilanharju-Inselroute überquert auf drei Brücken den Päijänne-See und führt teilweise durch den gleichnamigen Nationalpark. Beide Strecken eröffnen faszinierende Ausblicke auf die einzigartige Seenlandschaft.

► [visitsaimaa.fi](http://visitsaimaa.fi)  
 ► [gosaimaa.com](http://gosaimaa.com)  
 ► [visitlahti.fi](http://visitlahti.fi)



FOTO: © MOOMIN CHARACTERS™

## Echt trollig!

**DIE KLEINEN DICKEN** Die Trollfiguren der finnischen Schriftstellerin und Illustratorin Tove Jansson (1914-2001) genießen weltweit Kultstatus. In Tampere gibt es seit 2017 einen neuen Wallfahrtsort für Fans der Trollfamilie: das weltweit erste Mumin-Museum. Über 2 000 Kunstwerke von Tove Jansson, Originalzeichnungen, interaktive Objekte und ein Mumin-Lesezimmer sind hier unter einem Dach versammelt. Vom Museumsshop aus kann man Mumin-Postkarten verschicken, die vor Ort mit dem einmaligen Muumimuseo-Poststempel versehen werden.

► [muumimuseo.fi/en](http://muumimuseo.fi/en)



FOTO: JONAS SYRJÄLÄ

# GAUMENSCHMAUS

Tampere hat sich in den letzten Jahren zu einem Reiseziel für Gourmets und Gourmands gleichermaßen entwickelt. Einige Kostproben.



FOTO: HENDRIK MORKEL

**KULINARISCHE** Höhepunkte während des ganzen Jahres locken mehr und mehr Gourmettouristen in die mittelfinnische Metropole Tampere.

Im Frühling und Herbst etwa steht hier der Fisch im Fokus. Die Fischmesse ist die älteste ihrer Art in Finnland und immer einen Besuch wert. Auf

dem Laukontori-Platz bieten Fischer frisch gefangenen Fisch an, aus dem dann vor Ort verschiedene leckere Gerichte zubereitet werden, wie Fischburger, geräucherter Lachs und in Öl gebratene Forelle – das finnische Streetfood schlechthin.

Eine weitere Institution ist die Tampereen Kauppahalli in

der Hämeenkatu, die größte Markthalle Tampere und eine der ältesten Skandinaviens. Der quirlige Treffpunkt mit seinen historischen Räumen mitten in der Seenland-Metropole wird nicht umsonst als das Herz der Stadt bezeichnet. Schon seit 1901 kann man hier frisches Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse, finnische Backwaren sowie lokale Leckereien wie die Blutwurst »Mustamakkarä« oder »Riävä«, das traditionelle finnische Gerstenbrot, erstehen.

Nicht verpassen sollten Gourmets das kulinarische Festival *Tamperrada*, ein in ganz Finnland beliebtes Event für Foodies, bei dem Dutzende Restaurants der Stadt Kostproben ihrer Kochkunst anbieten.

► [visittampere.fi](http://visittampere.fi)

## Kulinarische Erfin(n)dungen

Spezialitäten aus dem finnischen Seenland sind weltweit beliebt. Die bekanntesten Köstlichkeiten.



FOTO: JARNO ELONEN, CARELIAN CAVIAR



### KARJALANPIIRAKKA

Die typisch finnischen Piroggen stammen ursprünglich aus Karelien. Ihre Kruste ist aus Roggenmehl und die Füllung aus Kartoffeln oder Reis.

### KALAKUKKO

»Kalakukko« ähneln Piroggen, sind aber größer und gefüllt mit »Muikku«, einem heringsähnlichen Fisch.

### KAVIAARI

Echter Störkaviar gilt als teuerste Köstlichkeit Finnlands. Carelian Caviar in Varkaus beliefert einige der besten Restaurants der Welt.



FOTO: PUNKAHARJU HOTELLI

## SAVONLINNA FÜR ALLE SINNE

**IN DEM 1845** erbauten Hotelli Punkaharju nahe Savonlinna treffen Vergangenheit und Zukunft aufeinander. Das aus russischen Zeiten stammende Haus bietet ein Erlebnis für alle Sinne. Stilvoll eingerichtete Zimmer, die wilde Natur und die geschichtsträchtige Umgebung nahe der Ostgrenze sorgen für einen unvergesslichen Aufenthalt. Die Gerichte, die im hauseigenen Restaurant serviert werden, bestehen nur aus Zutaten aus der Umgebung – und aus dem eigenen Kräutergarten.

► [hotellipunkaharju.fi](http://hotellipunkaharju.fi)

## Seekarte

### Vier magische Menüs

**1. HARMONISCH** Das Restaurant Harmoonni im Zentrum von **Jyväskylä** ist in einer alten Harmoniumfabrik beheimatet. Hier kommen lokale Leckereien mit modernem Touch auf den Teller. Wer sich nach dem Essen nicht mehr auf den Heimweg machen will, kann in einem der individuellen Apartments übernachten.

► [harmoonni.fi](http://harmoonni.fi)

**2. SLOW FOOD** Eine kulinarische Reise in die Vergangenheit bietet das Restaurant Säräpirtti Kippurasarvi in Lemi bei **Lappeenranta**. Hier gibt es genau ein Gericht auf der Speisekarte, das nach einem tausend Jahre alten Rezept zubereitet wird: Lemi Särä aus gebratenem Lamm, Kartoffeln, Gerstenbrot und Butter.

► [sarapirtti.fi](http://sarapirtti.fi)

**3. TOTAL LOKAL** Das Local Bistro in der nordkarelischen Stadt **Joensuu** gehört zu den 50 besten Restaurants in ganz Finnland. Hier stehen hauptsächlich moderne finnische Gerichte aus lokalen Zutaten auf der Karte. Starköche wie Hans Välimäki kreieren von Zeit zu Zeit individuelle Menüs für das Restaurant.

► [localbistro.fi](http://localbistro.fi)

**4. PUUKARIN PYSÄKKI** Die traditionelle karelische Pension mit Restaurant in **Valtimo** serviert typische Gerichte aus Nordkarelien – nur aus ökologischen Zutaten. Es gibt keine feste Speisekarte, das Angebot wechselt je nach Verfügbarkeit der Rohwaren. Unter den zahlreichen Vorspeisen finden sich verschiedene Fischgerichte, Salate und Piroggen.

► [puukarinpysakki.com](http://puukarinpysakki.com)



FOTO: MIKKO NIKKINEN

# Das Rausboot

Ein Hausboot ist wohl der komfortabelste Ort und Weg, die Natur der finnischen Seenlandschaft zu erleben. Warum sich selbst ein Outdoor-Enthusiast wie NORR-Fotograf Hendrik Morkel hier wie zu Hause fühlt.

TEXT & FOTO: HENDRIK MORKEL

**I**m Hafen von Jyväskylä kommen alte Erinnerungen hoch. Nur ein paar hundert Meter entfernt liegt der Uni-Campus, auf dem ich fünf Jahre meiner Studentzeit verbrachte.

Im Sommer hingen wir oft am Ufer des Stadtsees Jyväsjärvi ab, badeten und beobachteten, wie die Boote Richtung Päijänne-See verschwanden oder von dort zurückkehrten. Im Winter zogen wir hier unsere Schlittschuhe an und glitten über das geräumte Eis, mit herrlichem Rundumblick auf die schneebedeckte 140 000-Einwohner-Stadt, die sich um das zentrale Gewässer herum aufbaut.

Seither ist der Jyväsjärvi für mich verknüpft mit »Rauskommen« – raus aus den Seminarräumen, raus aus meiner Studentenbude, raus aus der Stadt. Und in diesem Moment stelle ich mir vor, wie es wohl gewesen wäre, hätte ich damals in diesem schwimmenden Luxusdomizil gewohnt, das da gut vertäut am Steg vor mir liegt.

»Kommt rein«, fordert uns Iouri Nicholsson auf und führt uns auf sein Hausboot, auf dem wir die nächsten zwei Tage verbringen werden. Wir fühlen uns wie ein gut situiertes Pärchen auf Wohnungssuche, das von Iouri in maklerhafter Manier durch ein hippes Apartment im neuen Hafenviertel geführt wird: hier die stilvollen Schlafzimmer, da das moderne Bad, Wohnzimmer und Küche elegant mit offener Planlösung – und als Krönung die Sauna mit Panoramablick und drei Terrassen – vorne, hinten, oben –, die Sonne rund um die Uhr garantieren. Das Einzige, was das Interieur von einem normalen Haus unterscheidet, ist das Steuerrad mit Navigationssystem in der Wohnküche.

## Auf dem Wasser zu Hause

»Den Trend schwimmender Saunas gibt es schon seit ein paar Jahren. Die Leute lieben die Freiheit, entspannte Momente einfach an Orte mitten auf dem Wasser zu verlegen. Unsere Hausboote sind im Grunde eine Weiterentwicklung dieser Idee – aber mit Wohnraum«, sagt Iouri. Im Unterschied zu einer Yacht müsse man in Sachen Komfort weit weniger Kompromisse machen und Geschwindigkeit oder Hochseetauglichkeit spielten für einen entspannten Trip durch Finnlands Seenlandschaft eine eher untergeordnete Rolle. »Dafür fühlt man sich wie in einem richtigen Zuhause. Die schwimmende Plattform liegt stabil auf dem Wasser und



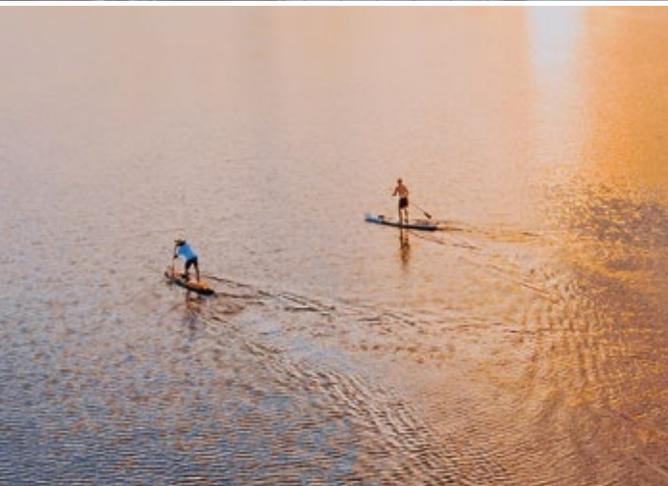
man kann problemlos alles mitnehmen, was man für spontane Outdoor-Abenteuer braucht: Kanus, Fahrräder, SUP-Boards«, so der Bootsbauer, der die navigationsfähigen Unterkünfte selbst in der eigenen Werft bei Hytölä nordöstlich von Jyväskylä herstellt.

## Im Schritttempo durchs Nadelöhr

In der Wohnküche bekommen wir eine kleine Einführung. Iouri zeigt uns, wie wir Antrieb, Navigationselemente und Anker richtig bedienen. Eine Stunde lang steuern wir unter seiner Aufsicht durchs Hafenbecken und als alle Manöver sitzen – vorwärts, rückwärts, ankern –, entlässt er uns endlich in die Freiheit der Seenlandschaft.

Zunächst wartet jedoch noch eine Herausforderung auf uns: der 700 Meter lange Äijälänsalmi-Kanal, der den Jyväsjärvi mit dem Päijänne verbindet. Als dieser im 19. Jahrhundert angelegt wurde, sank der Wasserspiegel des Stadtsees um einen Meter und passte sich dem der umliegenden Gewässer an. Konzentriert steuern wir im Schritttempo durch das 35 Meter breite Nadelöhr. Klingt breiter, als es ist – vor allem, wenn einem eines der historischen Dampfschiffe entgegenkommt, auf denen Besucher die Kanäle und Wasserwelten in und um Jyväskylä erkunden können.

Dann öffnet sich der Blick auf Finnlands längsten und zweitgrößten See. Vor uns ragen grüne Inseln und Uferlandschaften mit wunderschönen Buchten aus dem dunkelblauen Wasser hervor. Mit einem leichten, rhythmischen Plätschern gleitet das



LINKS: Das Hausboot als Outdoor-Basis mit Sauna, SUP-Boards und eigener Badestelle. RECHTS: Endlich ist der perfekte Platz für die Nacht gefunden – Zeit für die Luxuskoje.

Hausboot durch die winzigen Wellen gen Süden, im Hintergrund das sanfte Brummen des Motors. Jana sitzt im roten Kleid an der Reling und lässt die Füße ins Wasser baumeln, ich hänge in Shorts und mit Kaffeetasse in der Hand am Steuer und spiele

»Wie wäre es, einen ganzen Sommer hier zu verbringen – oder ein ganzes Leben?«

Kapitän. Ein fast unwirkliches Bild – als führen wir mitten durch einen kitschigen Werbefilm.

Nahe der Insel Muuratsalo gönnen wir uns eine Mittagspause, springen ins klare Wasser und liegen nach unserer Schwimmtour lange auf dem Deck in der Sonne. Das Eiland gegenüber habe ich zuletzt im Rahmen einer Uni-Exkursion mit dem Kajak besucht. Auch da waren wir im Zentrum gestartet und hatten fast denselben Weg zurückgelegt wie wir heute. Auf Muuratsalo liegt das Sommerhaus des berühmten finnischen Architekten Alvar Aalto. Ein experimenteller 50er-Jahre-Bau, der seit 1994 zum Alvar Aalto Museum in Jyväskylä gehört. Ich weiß noch, wie faszinierend ich es fand, vom Wasser aus Natur und Kultur gleichzeitig zu erleben.

Es ist gar nicht so einfach, in all den malerischen Buchten den perfekten Platz für die Nacht auszumachen. Doch am späten Nachmittag ist er gefunden. Jana bringt unser schwimmendes Zuhause in die richtige Position und setzt per Knopfdruck den Anker. Wir schlüpfen in unsere Schwimmsachen und lassen die SUP-Boards ins Wasser. Nach der Zeit an Bord sehnen sich unsere Körper nach Aktivität und wir paddeln voller Energie ins Blaue.

Von Alvar Aalto bis Robinson Crusoe

Der leichte Wind, der uns den ganzen Tag begleitet hat, ist zum Abend hin fast komplett verschwunden und wir gleiten sanft über die blanke Oberfläche des endlosen Päijänne. Fast zweitausend Inseln soll es in dem See geben, eine davon steuern wir wahllos an. Es ist ein winziges, fast kreisrundes Eiland mit einem kleinen Wäldchen aus Birken und Kiefern, bedeckt von einem dicken grünen Moostepich und umgeben von rot schimmernden Felsblöcken. Der Outdoor-Mensch in mir versucht, mich zu überreden, die Nacht hier wie ein finnischer Robinson Crusoe im Freien zu verbringen.

Eine Stunde später stehe ich jedoch wieder in der komfortablen Küche unserer ganz eigenen Wohn-

insel. Die Abendsonne scheint durch die großen Fenster, Musik füllt den Raum und ich hacke meditativ Zwiebeln und Paprika. Der Tisch an Deck ist gedeckt und die Sauna, in der wir den Tag abschließen werden, ist bereits eingheizt.

»Unglaublich, wie schnell man sich an den Luxus gewöhnen kann«, lacht Jana beim Essen. Sie kennt mich eigentlich nur mit Rucksack, Zelt und Campingkocher durch die Wildnis wandernd. »Ja, ja«, meine ich nur, und ob denn das eine das andere ausschließen müsse. Ist so ein Hausboot nicht das perfekte Basislager? Wie wäre es, einen ganzen Sommer hier zu verbringen oder ein ganzes Leben – immer mit der Möglichkeit, genau dort zu bleiben, wo es einem gefällt und ganz leicht zu Trips in die nahe Wildnis aufzubrechen? Wir fantasieren noch eine ganze Weile über das »Rausboot-Leben« in dieser wundervollen Welt der Seen.

Morgen früh werden wir noch einmal ins Wasser springen und dann gemütlich wieder nach Jyväskylä fahren, um unser schwimmendes Zuhause wieder an Iouri zu übergeben. Falls nicht rein zufällig das Navigationssystem verrückt spielt und wir erst Jahre später aus dem Seenlabyrinth zurück in die Zivilisation finden. ▲

Auf dem Wasser zu Hause



**HAUSBOOT** Hendrik mietete sein Schwimm-Domizil bei Houseboat Finland. Die Fahrt auf dem Päijänne-See startete im Hafen von Jyväskylä. SUP-Boards und Kajaks können mit an Bord genommen werden.

► [houseboat.fi](http://houseboat.fi)

**SAUNAFLOTTE** Auf dem Saimaa-See kannst du mit Freunden mitten auf dem Wasser schwitzen. Im Hafen von Lappeenranta wartet Finnlands größte Saunaflotte (140 qm Fläche, 50 qm Sauna) auf dich.

► [saimaanpalju.fi](http://saimaanpalju.fi)

# FINNLANDS FREIHEIT

Die Natur ist Teil der finnischen Identität. In den Nationalparks des Seenlandes lässt sie sich in ihrer ganzen Vielfalt und in aller Ruhe erleben.

TEXT PHILIPP OLSMEYER



Sommerliche Seenromantik im Päijänne-Nationalpark.

FOTO: HENDRIK MORKEL

**2017 FEIERTE FINNLAND** 100 Jahre Unabhängigkeit und machte sich selbst zu diesem Anlass ein ganz besonderes Geschenk: seinen 40. Nationalpark. Die Wald- und Seenlandschaft rund um das kleine Dorf Hossa nahe der russischen Grenze ist ein wunderbares Stück Wildnis mit glasklaren Gewässern und uralten Kiefer- und Birkenwäldern.

Tagelang kann man hier auf markierten Wegen durch die einsame Landschaft wandern, biken und paddeln, in Schutzhütten übernachten, an



Hossa-Nationalpark: Finnlands schönstes Geschenk an sich selbst zum 100. Geburtstag.

FOTO: MARJANA TASALA

Feuerstellen selbst gefangene Fische grillen oder auf dem Naturlehrpfad sein Wissen über Fauna, Flora und Geografie erweitern. An einer der steilen Felsklippen, die sich bis zu fünfzig Meter hoch aus dem Wasser erheben, zeugen die Värrikallio-Felsmalereien aus der Jungsteinzeit von einer Kulturgeschichte, die weit über das finnische Unabhängigkeitsdatum hinausgeht.

### Perfektes Geburtstagsgeschenk

Der Hossa-Nationalpark ist genau deshalb das perfekte Geschenk für das Land und seine Besucher, weil er das Verhältnis der Finnen zur Natur symbolisiert. Eine Natur, die für alle zugänglich wie schützenswert ist, ein Gegenpol zur Zivilisation und ein Platz für die finnische Seele, an den man sich zurückziehen kann, wenn man Ruhe und Einsamkeit sucht – oder Pilze und Beeren.

In Finnland gilt das Jedermannsrecht (fi. Jokamiehenoikeudet), die gesetzlich garantierte Freiheit, sich überall in der Natur bewegen und diese zu Freizeit Zwecken nutzen zu dürfen – sei es, indem man dort sein Zelt für die Nacht aufstellt, den Fisch für das Abendessen fängt oder die Blaubeeren für das Frühstück pflückt.

Gut die Hälfte der finnischen Nationalparks liegt im finnischen Seenland und jeder einzelne von ihnen erzählt seine eigene einzigartige Naturgeschichte: So sind der Linnansaari- und der Kolovesi-Nationalpark im Saimaa-See nicht nur unter Kanuten sehr beliebt, sondern auch das Zuhause der bedrohten Saimaa-Ringelrobbe.

Der Päijänne-Nationalpark im längsten See des Landes besteht aus einer Vielzahl an Inseln. Hier empfiehlt sich ein Boot- oder Kajaktrip auf die Hauptinsel Kelvenne, wo ein zehn Kilometer langer Pfad von einer Spitze zur anderen führt – vorbei an malerischen Sand- und Steinbuchten, von denen aus man Seeadler und andere seltene Vogelarten beobachten kann.

Ein weiteres Vogelparadies ist der Torronsuo-Nationalpark, das größte, noch im natürlichen Zustand befindliche Moorgebiet Südfinnlands. Holzwege ziehen sich über die sumpfige Ebene, die ein bedeutender Nist- und Rastplatz für Kraniche und andere Schreitvögel ist.

Wer Finnlands Seele in den Nationalparks erleben will, findet auf der Seite [nationalparks.fi](http://nationalparks.fi) alle wichtigen Informationen und Kartenmaterial für kleine und große Outdoor-Abenteuer. ▲



Herbstliche Wanderung über Torronsuo Moore.

FOTO: HENDRIK MORKEL

**»Ein Platz für die finnische Seele, an den man sich zurückziehen kann, wenn man Ruhe und Einsamkeit sucht.«**

### Nationalparks im Seenland

**DER NEUESTE:** Hossa-Nationalpark, Region Kainuu, 11 km<sup>2</sup>; Finnlands älteste Felsmalereien.

► [nationalparks.fi/hossa](http://nationalparks.fi/hossa)

**DAS VOGELPARADIES:** Torronsuo-Nationalpark; Region Kanta-Häme, 26 km<sup>2</sup>; über 100 Vogelarten.

► [nationalparks.fi/torransuo](http://nationalparks.fi/torransuo)

**DER INSELPARK:** Päijänne-Nationalpark, Region Päijät-Häme, 14 km<sup>2</sup>, verteilt auf 50 Inseln.

► [nationalparks.fi/paijanne](http://nationalparks.fi/paijanne)

**HEIMAT DER ROBBEN:** Linnansaari- (Nord-/Süd-Savo, 38 km<sup>2</sup>) und Kolovesi-Nationalpark (Süd-Savo, 23 km<sup>2</sup>); ca. 380 Saimaa-Ringelrobbe.

► [nationalparks.fi/en/linnansaarinp](http://nationalparks.fi/en/linnansaarinp)

► [nationalparks.fi/kolovesinp](http://nationalparks.fi/kolovesinp)

# FREIHEIT ERLEBEN

## 8 Natur-Höhepunkte im Seenland

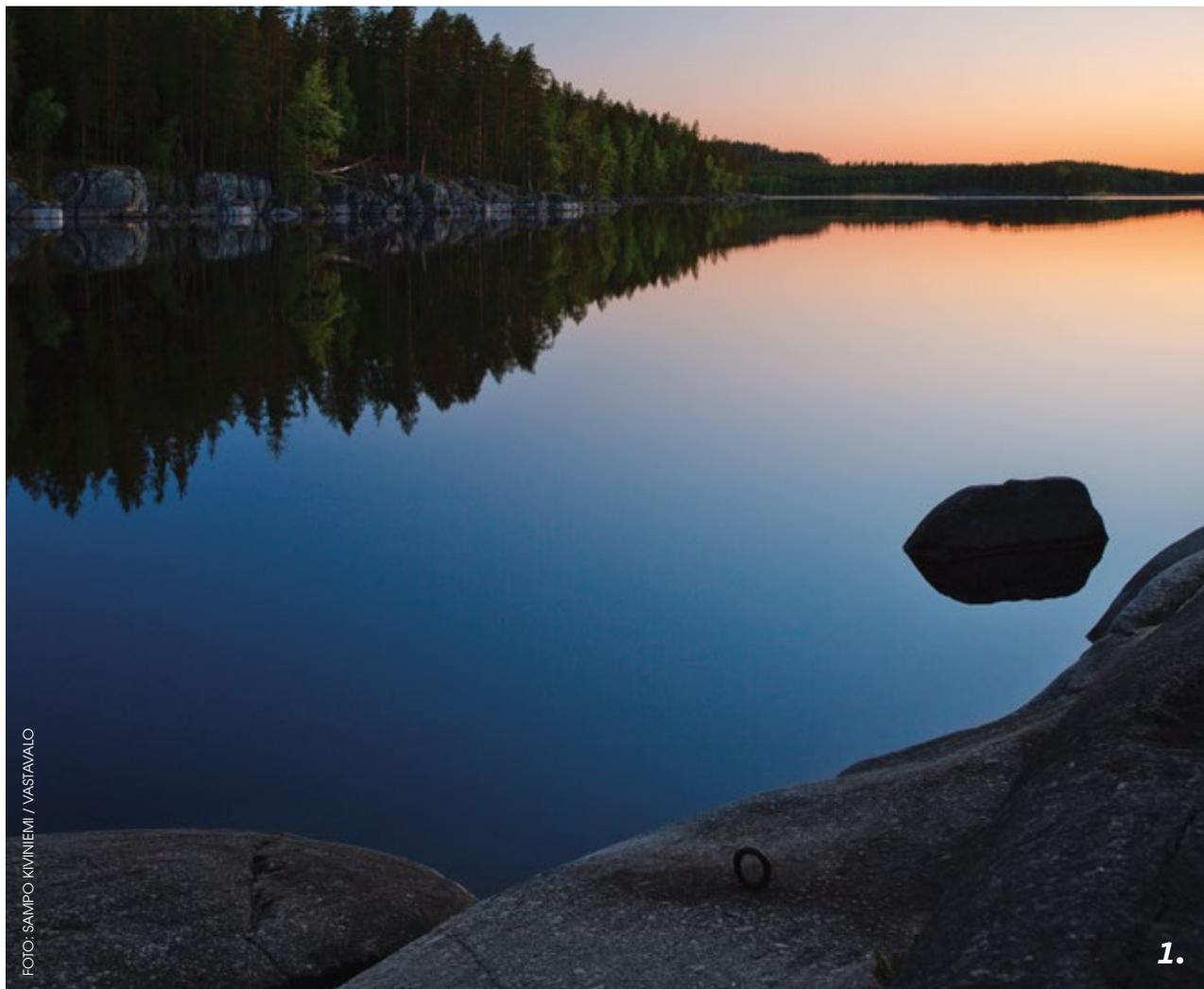


FOTO: SAMPO KIVINIEMI / VASTAVALO

### 1. Ruhezone

Gemessen an der Anzahl der Wasserläufe ist Finnland eines der reichsten Länder Europas. In Nordkarelien nehmen die Karu-Guides Besucher mit in den Kolovesi-Nationalpark. Mit dem Kanu geht es hier durch eine einzigartige Landschaft. Und während man lautlos durch das Wasser gleitet, wird man eins mit der Natur.

► [karusurvival.com](http://karusurvival.com)

### 2. Sommertraum

Der westliche Teil des finnischen Seenlands bietet einzigartige Naturerlebnisse: tiefblaue Seen, grüne Wälder und einsame Moore. Wer einmal ganz in die Natur eintauchen möchte, kann mit den Guides von Best Lake Nature Adventures in Päijät-Häme eine dreistündige Kajaktour oder eine nächtliche Sommerwanderung machen.

► [bestlakenature.com](http://bestlakenature.com)

### 3. Frühes Glück

Der Torronsuo-Nationalpark, 140 Kilometer nordwestlich von Helsinki gelegen, ist ein perfekter Ort zum Luft holen. Hier kann man ausgedehnte Wanderungen machen und das reiche Vogelleben bestaunen. Der vielleicht schönste Moment ist frühmorgens, wenn die Natur erwacht und man die Strahlen der aufgehenden Sonne genießen kann.

► [nationalparks.fi](http://nationalparks.fi)

### 4. Survival skills

Seit Jahrhunderten schon werden in Finnland traditionelle Überlebenstechniken von Generation zu Generation weitergegeben. Der Überlebenskurs von Karu Survival vermittelt auch moderne Überlebenstechniken und bietet darüber hinaus eine großartige Möglichkeit, eine tiefere Verbindung zur Natur zu bekommen.

► [karusurvival.com](http://karusurvival.com)



FOTO: VISITFINLAND.COM

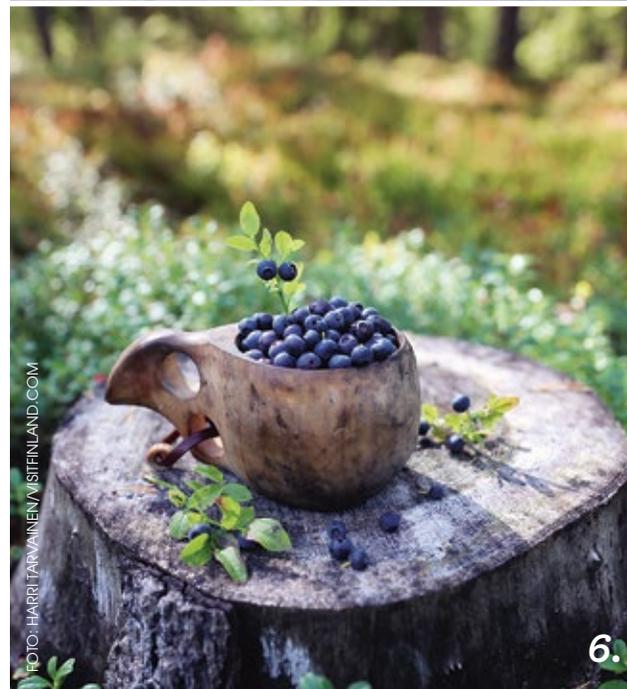


FOTO: HARRI TARVAINEN / VISITFINLAND.COM

### 5. Geo-logisch

Der Saimaa-Geopark im Ostteil des finnischen Seenlands ist ein einzigartiges Naturareal, in dem man die außergewöhnliche Geologie des Saimaa-Sees erleben kann. Der Saimaa ist der größte finnische See und der viertgrößte Süßwasser-Natursee in Europa, der große Teile der Provinzen Süd-Savo, Süd- und Nordkarelien bedeckt.

► [saimaageopark.fi](http://saimaageopark.fi)

### 6. Superfood

Die finnische Natur ist Lebensraum vieler schmackhafter Pflanzen. Wer einmal genauer wissen will, welche man essen darf und wie man sie zubereitet, kann an einer Wild-Food-Exkursion des Outdoor-Zentrums in Oravi teilnehmen, die in den Sommermonaten angeboten werden. Picknick und Kräutertee sind inklusive.

► [oravivillage.com](http://oravivillage.com)

### 7. Inselhopping

Obwohl der Saimaa der größte finnische See ist, kann er bequem mit dem Fahrrad erkundet werden. Auf geführten Fahrradtouren über die Inseln und durch die Dörfer des Wasserlabyrinths kann man herrliche Ausblicke genießen, unterhaltsame Anekdoten hören und leckere Delikatessen der Region probieren.

► [sahanlahtiresort.fi](http://sahanlahtiresort.fi)

### 8. Aufs Wasser

Die mittelfinnische Stadt Tampere liegt genau zwischen zwei Seen – und ist ein idealer Ausgangspunkt für Wassersport: Man kann sich im Stand-Up-Paddeln probieren, einen Ruderkurs machen und Jetskis, Wasserski oder auch eine schwimmende Sauna mieten. Für Anfänger werden Kajak- und Kanukurse angeboten.

► [visittampere.fi](http://visittampere.fi)



FOTO: ASKO KUHTINEN / VISITFINLAND.COM



FOTO: JUHO KUVA / VISITFINLAND.COM

# ALLEIN ZU HAUSE

Das Mökki ist ein finnisches Kulturgut. NORR-Redakteur Philipp Olmsmeyer nimmt sich eine Auszeit und widmet sich in einem kleinen Blockhaus am Päijänne-See der Kunst des Nichtstuns.

TEXT PHILIPP OLSMEYER FOTO HENDRIK MORKEL

**E**in Donnerstagmorgen im September. Es ist kurz nach sieben und ich sitze allein in einem kleinen Ruderboot – um mich herum das spiegelblanke Wasser, aus dem der frühe Nebel emporsteigt, darüber der pastellfarbene nordische Herbsthimmel und in meinen Händen die wärmende Tasse Kaffee. Eigentlich wollte ich sie am Steg trinken, doch dann entdeckte ich das Boot. Drei Schwäne gleiten aus der Luft heran und landen fast geräuschlos auf der dampfenden Seeoberfläche. Ich schaue, atme tief ein und genieße.

Seit gestern Nachmittag darf die Welt ohne mich auskommen. Eineinhalb Stunden dauerte die Fahrt von Helsinki nach Asikkala am südlichen Ende des Päijänne-Sees – genügend Zeit und Distanz, um die Hektik der Stadt zumindest ein bisschen hinter sich zu lassen. Am Ende des holprigen Feldweges in der Ortschaft Pätälä, der durch Birkenwälder und stoppelige Felder führt, tauchte schließlich mein Heim für die kommenden Tage auf: ein finnischer Blockhaus-Traum aus Holz, nur eine kleine wilde Wiese vom Ufer entfernt, mit Steg, Bänken und Boot – und natürlich der eigenen Sauna.

**»Man kennt die Natur hier ganz genau und erlebt die Jahreszeiten sehr bewusst.«**

»Viele kommen aus Helsinki und anderen größeren Städten hierher, um Ruhe zu finden«, erklärt Kaarina Pätälä bei der Schlüsselübergabe. Zusammen mit ihrer Schwester Eeva vermietet sie rund um die Bucht 17 Holzhütten dieser Art, die meisten davon für zwei Personen und alle in ordentlichem Abstand voneinander. »In jedem Haus hat man das Gefühl, ganz für sich zu sein, ohne Nachbar in Sichtweite. Für viele ist die Einsamkeit in der Natur der wahre Luxus.« Die meisten ihrer Gäste kommen aus den finnischen Großstadtreionen, aber eine steigende Zahl kommt aus dem Ausland: vor allem Deutsche, Russen und Belgier, die auf skandinavische Art abschalten wollen.

Kaarina selbst hat ihr ganzes Leben in dieser Gegend verbracht, auf dem malerischen Hof ein paar hundert Meter weiter oben in den Feldern, wie vier Generationen vor ihr – an dem Ort, der heißt



wie ihre Familie: Pätälä. »Man merkt deutlich, dass die Uhren hier langsamer ticken, obwohl wir nur hundertfünfzig Kilometer von der Hauptstadt entfernt sind«, ist sie überzeugt.

Hier beginnt ihrer Meinung nach Finnlands Wildnis, man kann das Wasser direkt aus dem See trinken und die Luft ist unschlagbar rein und frisch. Auf der bewaldeten Landzunge gegenüber steht ihr eigenes Sommerhaus – nur einen Steinwurf von ihrem eigentlichen Zuhause entfernt.

»Man kennt die Natur hier ganz genau und erlebt die Jahreszeiten sehr bewusst«, so Kaarina. Welche sie am liebsten mag? »Alle!« Besonders spektakulär aber sei der Frühling, wenn die Vögel heimkehrten und auf dem See ein einzigartiges Schauspiel veranstalten.

## Die Kunst des Nichtstuns

Als Kaarina sich verabschiedet, bin ich plötzlich allein. Ein komplett ungewohntes Gefühl, verstärkt durch die ebenfalls unbekannt Situation, nun auch wirklich gar nichts zu tun zu haben.

Ich bin sonst eigentlich immer von Menschen umgeben und vom Aufstehen bis zum Einschlafen in irgendeiner Form beschäftigt. Die Tage sind gefüllt mit Arbeit und Kommunikation und ich will gar nicht wissen, wie oft ich in meinen wachen schwachen Stunden auf das Telefon schaue, das seit meiner Ankunft in Pätälä abgeschaltet unten im Rucksack ruht. Und so spüre ich zunächst eine



LINKS: Mökki-Leben mit Bier, Sauna, Buch, Kaminfeuer und Wildnis vor dem Fenster.  
RECHTS: Mit dem Ruderboot hinaus in die Freiheit des Päijänne-Sees.

stressverwandte Unruhe: Was tun mit all der Zeit? Was mit mir selbst anstellen?

Im finnischen Seenland soll es 200 000 Sommer- oder Landhäuser geben, allein rund um den Päijänne-See etwa 16 000. Das »Mökki« ist ein finnisches

**»Mökki-Leben bedeutet, das Tempo zu verringern, mehr auf sich selbst zu hören.«**

Kulturgut, ein Gegengewicht zum Arbeitsleben und eine Möglichkeit, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Visit Finland beschreibt das Landleben als »Kunst des Nichtstuns«.

Aber wenn man ehrlich ist, dann sind es gerade die kleinen Aktivitäten und Rituale, die dieses Nichtstun ausmachen: Holz hacken und den Ofen befeuern, schwimmen und in die Sauna gehen, angeln und Beeren sammeln, lesen und nachdenken, Kaffee auf dem Steg trinken und Touren mit dem Boot. Und am nächsten Tag das Gleiche noch mal von vorn – einen ganzen Frühling, Sommer, Herbst und vielleicht sogar Winter lang.

Es geht darum, Körper und Geist in einen anderen Aktivitätsmodus zu versetzen. Finnisches Mökki-Leben bedeutet, das Tempo zu verringern, mehr auf sich selbst zu hören und die Natur rund herum in sich aufzunehmen.

Und tatsächlich dauert es an meinem ersten Tag nicht lange, bis sich meine Anspannung in finnische Luft auflöst. Es genügt, die Sneakers gegen Gummistiefel zu tauschen, vom Schuppen eine Ladung Birkensteine zu holen und den Saunaofen in Gang zu bringen. Spätestens auf der anschließenden Erkundungsrunde, als ich die Stoppeln des Feldes unter meinen Sohlen spüre und die kitzelnden Gräser und Farne durch meine Hände gleiten, breitet sich die Ruhe in mir aus. Zwischen den bunten Birkenkronen glitzert die Herbstsonne. Und am Ufer höre ich das Schilf im Wind rauschen – oder die Wildgänse über meinem Kopf schnattern. Selbst die Stille im Seenland hat ihren eigenen Klang.

Es folgt der wohl längste Saunagang meines fast 44-jährigen Lebens. Zwischendurch springe ich ins herbstkalte Wasser oder saß dampfend auf der Holzbank vor der Hütte und blättere abwesend in

einem Buch, das nur schwer mit dem Seepanorama konkurrieren kann.

In der kleinen Küche zaubere ich ein Abendessen aus mitgebrachten Gnocchi und frisch gesammelten Pilzen. Irgendwann falle ich saunamüde ins weiche Bett und schlafe ein, von dicken Holzbalcken, Stille und Dunkelheit umgeben. Und jetzt, nach dem Aufwachen, sitze ich also auf dem See und versuche zu begreifen, was das Mökki-Leben mit mir macht.

**Die Kunst des Nichtstuns**

Ich stelle meine Tasse ab und gleite langsam weiter, vorbei an der Landzunge und der Vogelinsel. In Pätiäläs überschaubarer Bucht ist es kaum vorstellbar, dass man sich auf Finnlands längstem See befindet, der sich von Lahti bis nach Jyväskylä erstreckt. Wenn ich schon ordentlich gefrühstückt hätte, könnte ich noch hundert Kilometer weiter gen Norden durch die einzigartige Wasserlandschaft rudern. Habe ich aber nicht. Außerdem gibt es andere Pläne für den Tag: Holz holen und Feuer machen, spazieren und in die Sauna gehen, essen und schlafen. Ganz entspannt – wie immer. ▲

**Mein »Mökki« im Seenland**



**HÜTTEN BEI ASIKKALA** Philipps Mökki (dt. Hütte) liegt an der Lemmonkattila-Bucht im südlichen Teil des Päijänne-Sees nahe Asikkala. Hier vermietet die Familie Pätiälä authentische Blockhäuser mit Sauna. Auf der anderen Seite der Bucht befindet sich das Lehmonkärki Resort mit eher luxuriösen Ferienhäusern und nordöstlich von Asikkala, auf der Insel Salonsaari, das Iso-Naappila Resort.

- ▶ [book.visitlahti.fi/en](http://book.visitlahti.fi/en)
- ▶ [lehmonkarki.fi](http://lehmonkarki.fi)
- ▶ [naappila.fi](http://naappila.fi)

# DAMPF DES LEBENS

Der Besuch in der Sauna ist ein Ritual für Körper und Geist. Nirgends wird die Saunakultur so zelebriert wie im finnischen Seenland, der Heimat des »Löyly«.

TEXT: PHILIPP OLSMEYER



FOTO: HARRI TARVAINEN

Saunaquast: Jede Pflanze hat ihre eigene Wirkung.

»ES GIBT ZWEI DINGE, die für die finnische Seele unverzichtbar sind: den Wald und die Sauna. Hier kommt beides zusammen«, sagt Maaria Alén und bindet die frisch geschnittenen Birken-, Ahorn- und Fichtenzweige zu handlichen Quasten. Mit diesen wird sie später meine Haut behandeln, sie peitschen, einhüllen, reiben und jede Pflanze ihre eigene heilende Funktion entfalten lassen – begleitet von mystischen Runengesängen, duftenden Aufgüssen und deftigen Massagen.

Maaria ist eine von zwei Volksheilerinnen in Finnland, die Saunarituale in dieser ursprünglichen Form praktizieren und damit »die Seele in

die Sauna zurückholen« wollen. Bei ihren Behandlungen soll man lernen loszulassen, sich ganz in der Zeit zu verlieren und den »Löyly« zu spüren, den »Dampf des Lebens«, der zischend von den heißen Steinen aufsteigt. »In der Sauna wird nicht nur der Körper gereinigt, sondern auch der Geist«, meint die Heilerin. »Es ist der beste Ort, um bei sich selbst anzukommen.«

## Die Saunaweltmeister

Die Sauna ist ein finnisches Kulturgut und nirgendwo spürt man das so sehr wie hier im Seenland. Nahezu jedes der rund 200 000 Ferienhäuser hier (fi. Mökki) hat Zugang zu einer Sauna, die fester Bestandteil des »Mökki-Lebens« ist. Die Region Mittelfinnland rund um die Stadt Jyväskylä nennt sich selbst »Welt-Sauna-Region«: Hier findet man die größte Rauchsauna der Welt (Tupaswilla in Kuusa) und ein Museumsdorf mit zwanzig historischen Schwitzkästen, die ältesten aus dem 18. Jahrhundert (Sauna Village in Jämsä).

Die Seenlandmetropole Tampere schmückt sich mit dem Titel »Welt-Sauna-Hauptstadt«. Nirgends gibt es so viele öffentliche Saunen – von der Rajaportti-Sauna, Finnlands ältester Einrichtung

FOTO: VISIT FINLAND

Öffentliche Schwitzkultur in der Rajaportti-Sauna, Tampere.

FOTO: LAURA VANZO

Traditionelle Saunarituale mit finnischen Volksheilern.

dieser Art, bis zur Tullin Sauna, die Dampfbad und coole urbane Gastronomie verbindet.

## Finnische Entspannungsphilosophie

Natürlich drehen sich auch die Wellnessangebote der Region ganz um die Sauna. Bestes Beispiel ist das Resort Järvisydän in Rantasalmi am Saimaa-Seegebiet, das bereits in der zehnten (!) Generation von der Familie Heiskanen betrieben wird und sich zu einer echten finnischen Relax-Oase entwickelt hat. Im Zentrum steht eine Saunawelt mit Rauch-, Blockhaus- und Dampfsaunen, an die sich ein von Naturfelsen umgebenes Wellnessbad anschließt. Neben Saunaanwendungen und Massagen findet die nach Entspannung suchende Seele auch Yoga- und Pilatesangebote.

Die finnische Saunakultur zeichnet sich durch ihre ganz eigene Vielfalt aus – und durch die verschiedenen Anlässe und Stimmungen, in denen der »Löyly« zum Einsatz kommt: von der sozialen Gemeinschaftssauna über die Mökki-Sauna bis hin zur Luxusentspannung in der Wellnessoase. Und dann gibt es noch Maaria, die mit ihrer tiefgehenden Philosophie und ihren traditionellen Ritualen die Seele der Sauna erlebbar macht. ▲

**»Lernen loszulassen, sich ganz in der Zeit verlieren und den »Löyly« spüren – den Dampf des Lebens.«**

## Die Liebe zum »Löyly«

**SEELE DER SAUNA** Traditionelle, therapeutische Saunarituale, u. a. mit Saunabesen aus verschiedenen Pflanzen, von einer Volksheilerin; Umgebung Lahti.

► [travellamo.fi](http://travellamo.fi)

**SAUNA-SPA** Relax-Resort Järvisydän mit Erholungsangeboten rund um die Saunawelt; Saimaa-See.

► [jarvisydan.com](http://jarvisydan.com)

**SAUNAHEIMAT** Welt-Sauna-Region Mittelfinnland und Welt-Sauna-Hauptstadt Tampere; nirgends gibt es so viele private und öffentliche Dampfäbäder.

► [saunaregion.fi](http://saunaregion.fi)

► [visittampere.fi/sauna-capital](http://visittampere.fi/sauna-capital)

**HIPSTERSAUNA** Urbane Sauna mit Gastronomie im ehemaligen Industriegebäude in Tampere.

► [tullinsauna.fi/en/home-2](http://tullinsauna.fi/en/home-2)

# IMMER MIT DER RUHE

## 8 finnische Tipps zum Runterkommen



2.

FOTO: JULIA KIVELÄ/VISITFINLAND.COM



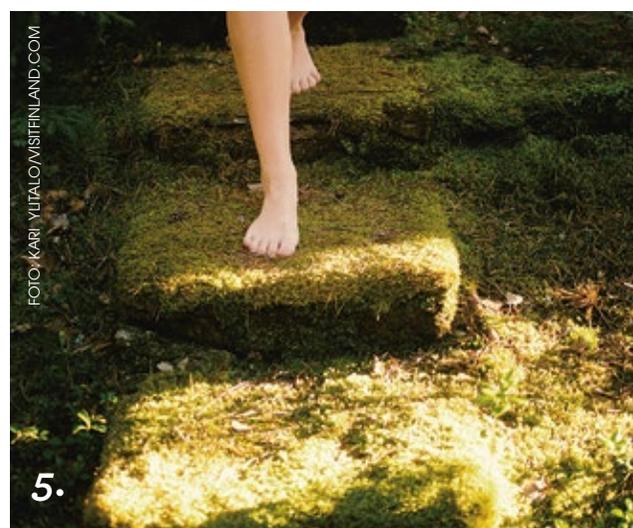
3.

FOTO: VISITFINLAND.COM



4.

FOTO: HENDRIK MORKEL



5.

FOTO: KARI YUTALO/VISITFINLAND.COM



7.

FOTO: KARI YUTALO/VISITFINLAND.COM



8.

FOTO: JULIA KIVELÄ/VISITFINLAND.COM

### 1. Alles im Fluss

Wer schon immer mal einen ganzen See für sich allein haben wollte, ist im finnischen Seenland richtig! Nur eine Stunde nördlich von Helsinki kriegt man sogar noch ein eigenes Saunaboat mit Dachterrasse dazu. Auf dem Jalo-Hausboot gibt es ausreichend Platz zur Entspannung – und ganz viel Einsamkeit.

► [jalolautta.fi](http://jalolautta.fi)

### 2. Lichttherapie

Das Nordlichtresort Revontuli in Hankasalmi, die nicht umsonst auch als dunkelste Stadt Mittelfinnlands bezeichnet wird, ist der einzige Ort der Region, wo man das berühmte Polarlicht sehen kann. Den Gästen stehen Hotelzimmer, stilvolle Hütten oder auch Glasiglus zur Verfügung – und natürlich verschiedene Saunen!

► [revontuli.fi](http://revontuli.fi)

### 3. Landleben

Was könnte besser sein, um Stress und Hektik des Alltags zu entfliehen als ein Aufenthalt auf dem Land – genauer: auf einem echten finnischen Bauernhof in Nordkarelien? Ganz im Einklang mit der Natur kann man so mit der ganzen Familie eine neue Lebensart kennenlernen – und die Einheimischen gleich dazu.

► [puustilanmaisematila.fi](http://puustilanmaisematila.fi)

### 4. Heiß und kalt

In Tampere wird das ganze Jahr über geschwommen – auch im Winter. Am liebsten gehen die Locals erst in die Sauna und springen danach in einen See, wenn sie sich so richtig entspannen wollen. Wer das selbst ausprobieren möchte, kann an einer Saunatour mit Guide teilnehmen, die im Stadtzentrum startet.

► [adventureapes.fi](http://adventureapes.fi)

### 5. Waldwellness

Mitten im Koli-Nationalpark befindet sich das historische Bed & Breakfast Kolin Keidas aus dem 19. Jahrhundert. Direkt vor der Haustür beginnt die Wildnis – mehrere Wanderwege des Parks liegen in unmittelbarer Umgebung. Im hauseigenen Café Mandala werden vegetarische und ökologische Leckereien serviert.

► [kolinkeidas.com](http://kolinkeidas.com)

### 6. Klangteppich

Der SoundDome ist ein riesiges Iglu aus Eis, das im Winter auf einer Insel des Flusses Vuoksi in Imatra errichtet wird. Didgeridoo, Udu, Marimba und Gitarre, die ebenfalls aus dem klaren und reinen Eis des finnischen Flusswassers gemacht werden, sorgen für einmalige Klänge – ein einzigartiges Erlebnis für Körper, Seele und Geist.

► [soundome.fi](http://soundome.fi)

### 7. Flower Power

Rund 35 Kilometer von Tampere entfernt liegt der Frantsila-Hof, der auf natürliche Wellness spezialisiert ist. Hier kann man leicht einen ganzen Tag verbringen. Verschiedene Anwendungen und Massagen sorgen für echte Entspannung und im Restaurant werden vegetarische Gerichte aus frischen Zutaten serviert.

► [frantsila.com/en](http://frantsila.com/en)

### 8. Kurze Pause

Wer eine kurze Pause in der Natur braucht, kann mit einem Guide die Wälder von Järvisydän erkunden. Auf der zwei Kilometer langen Wanderung erfährt man ganz nebenbei einige interessante Dinge über die Umgebung. Ziel der Wanderung ist ein Rastplatz mit Feuerstelle, wo man lernt, wie man in der Natur ein Feuer macht.

► [jarvisydan.com](http://jarvisydan.com)

# MIT DEM STROM

Vor fast zweihundert Jahren erkannte ein Ingenieur aus Schottland das Potential von Tampere Stromschnellen. Bis heute sind Visionen die wichtigste Triebfeder in Finnlands größter Binnenstadt und Designmetropole.

TEXT PHILIPP OLSMEYER

**M**an muss die Möglichkeiten sehen können, denke ich, und versuche mir vorzustellen, was der schottische Ingenieur James Finlayson wohl gespürt hat, als er Anfang des 19. Jahrhunderts an der gleichen Stelle stand wie ich jetzt. Mit gewaltiger Kraft donnerte das Wasser damals ungezähmt die Tammerkoski-Stromschnelle hinunter, zwischen dem See Näsijärvi und dem 18 Meter tiefer liegenden Pyhäjärvi – der Schotte muss die Energie erkannt haben, mit der er seine Vision einer Baumwollfabrik zum Leben erwecken konnte. Finlaysons Unternehmen sollte zum größten Textilproduzenten Finnlands werden – und die Stadt an der Stromschnelle zu einem der wichtigsten Industriezentren des Nordens.

»Tampere war schon zu Zeiten der Industrialisierung das Innovationszentrum schlechthin«, sagt Heli Jokela von Visit Tampere, »und ist es bis heute geblieben.« Für viele Hightech-Firmen ist die 230 000-Einwohner-Stadt mit ihren drei Universitäten der perfekte Standort. Gleichzeitig hat sie sich zu einer lebendigen Lifestyle-Metropole entwickelt. Die mächtigen Backsteingebäude, die sich rechts und links des Wassers beeindruckend in die Höhe strecken, sind heute Orte der Kreativität und Kultur.

## Die Kunstfabrik an der Stromschnelle

»Finlayson« steht noch immer in großen Buchstaben über dem Eingang zum Fabrikkomplex am westlichen Ufer, das sich nach Einstellung der Wollproduktion in den 80er Jahren zu einem urbanen Zentrum entwickelt hat – mit Unterneh-

men und Künstlerwerkstätten, Kinos und Galerien, Boutiquen und Gastronomie. Durch abstrakt bemalte Gassen und Höfe spazierte ich von Ausstellung zu Ausstellung in der Finlayson Art Area. Ein gutes Dutzend Künstlerinnen und Künstler präsentiert hier von Anfang Juni bis Ende August seine Werke.

In einer Fabriketage direkt am Wasser ist das spannende Grafikstudio Himmelblau zu Hause, das in einem besonderen Tiefdruckverfahren hochwertige Kunstgrafiken produziert: Zuschauer sind willkommen. Es riecht nach Farbe und Arbeit. Durch die großen Fenster fällt das Licht in die Werkstätten und Ausstellungsräume, die vor industriellem Charme und Kreativität sprühen. Draußen rauscht der Tammerkoski vorbei und über den Strom hinweg blickt man auf



FOTO: LAURA VANZO



Industriekultur rund um den Tammerkoski-Strom.

FOTO: LAURA VANZO



Das Finlayson-Areal ist heute ein Kulturkomplex.

FOTO: LAURA VANZO



Vapriikki-Museumszentrum in der ehemaligen Tampella-Fabrik.

FOTO: LAURA VANZO



Tulli Sauna: urbane Sauna mit Industrielatmosphäre.

FOTO: HENDRIK MORGEK



Kreativer Bummel durch den Tampere Design District.

FOTO: HENDRIK MORGEK

# ZEITREISE

Etwa 1,5 Stunden nördlich von Helsinki liegt eines der bedeutendsten Designzentren Finnlands: Iittala. In dem kleinen Dorf nahe Hämeenlinna wurde 1881 eine Glasfabrik gegründet, die heute weltbekannt ist.

TEXT KATJA GUSTAFSSON



eine weitere Industriekone der Stadt: die Tampella-Schwermaschinenwerkstatt, in der heute das Museumszentrum Vapriikki (dt. Fabrik) untergebracht ist.

## Designräume in alten Mauern

Durch die Parks am Ostufer spaziere ich Richtung Süden. Eine Fußgängerbrücke führt über die rauschende Schwelle des Wasserkraftwerkes nach Kehräsaari (dt. Spinneninsel), einem weiteren charmanten Wollfabrikgelände mit Bars und Restaurants sowie Werkstätten und Shops lokaler Designer, zum Beispiel die Schuhmacherei Pihka oder die auf Keramik, Schmuck und Mode spezialisierte Boutique PikkuPutiikit. Im

Tampere Design District, nur einen Steinwurf entfernt auf der anderen Uferseite, reihen sich weitere wunderbare kreative Shops aneinander: finnisches Design vom Feinsten – ästhetisch, nachhaltig, natürlich.

Ganz in diesem Geist steht auch der Ort, an dem ich den Abend und die Nacht verbringe: Irgendwo zwischen Bahnhof und Konzerthalle lebt der junge Unternehmer Ville Virkki seinen eigenen Tampere-Traum. Zunächst baute er 2014 mit dem Architekturbüro Puisto die großflächigen Etagen eines Büro- und Fabrikgebäudes zu seinem Dream Hostel um. Design und Raumplanung seiner hippen Herberge sorgten international für Aufmerksamkeit. Im letzten Jahr nahm er dann das Gebäude gegenüber in Angriff und schuf dort eine »urbane Sauna« namens Tullin-Sauna, wo man jetzt in schönster Industrielatmosphäre schwitzen und danach wunderbar essen und lokales Craft-Bier trinken kann.

Man muss die Möglichkeiten sehen können, denke ich, betrachte die dicken Holzbalken auf dem Betonboden und gieße noch eine Kelle Wasser auf die heißen Steine des Ofens. ▲



**Funktionell**, ästhetisch und gleichzeitig zeitlos – so präsentieren sich die Produkte der berühmten finnischen Designmarke, die mittlerweile auch in vielen deutschen Städten mit eigenen Läden vertreten ist. Gestalter wie Alvar Aalto und Kaj Franck haben mit ihrer modernen Designphilosophie maßgeblich zur Erfolgsgeschichte von Iittala beigetragen, die in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts ihren Anfang nahm: Schönheit und Funktion sollte nicht nur ein Privileg der Oberschicht, sondern für alle verfügbar sein. Diese Strategie hat sich ausgezahlt.

Bis heute umfasst die Kollektion, die hauptsächlich aus Designobjekten, Glas, Geschirr und Kochutensilien besteht, neben neuen Kreationen

auch Gegenstände, die bereits seit über 80 Jahren im Sortiment sind. Beständigkeit und Qualität sind weitere Schlüsselbegriffe der Philosophie, die sich gegen den »Wegwerfismus« wendet. Wer ein Iittala-Produkt kauft, darf erwarten, dass es ein ganzes Leben lang hält.

Die Herstellung erfolgt in der firmeneigenen Fabrik, die gleichzeitig die größte Glasproduktionsstätte Finnlands ist. Zusammen mit dem Iittala-Glasmuseum und einem Outlet bildet die Fabrik das »Iittala Glas Capital«, das für Designinteressierte unbedingt auf die To-do-Liste gehört. Regelmäßige Führungen geben einen Einblick in die moderne Glasproduktion und finnische Designgeschichte. ▲

## Designmetropole Tampere

**ANREISE:** Mit dem Auto oder Zug von Helsinki (ca. 2 Std. Fahrzeit) oder per Flugzeug (Finnair, SAS).

**WOHNTIPP:** Wir empfehlen das hippe Dream Hostel oder das stilvoll-legendäre Grand Hotel Tammer.

► [visittampere.fi](http://visittampere.fi)

## Iittalas gläserne Geschichte

**GLASFABRIK:** Mo-Fr von 9-20 Uhr kann man in Iittala, sehen, wie Glaskunstwerke entstehen.

**GLASMUSEUM:** Ausstellungen zur Glashistorie Iittalas, Di-So (Juni-Aug), 11-17 Uhr, Sa-So (Sep-Mai), 11-17 Uhr.

► [iitalalasiimaki.fi](http://iitalalasiimaki.fi)

# KULTUR PUR

## 8 fantastische Zeitreisen



8.

### 1. Kunst aus Glas

Finnisches Glas ist weltberühmt, da darf ein eigenes Museum natürlich nicht fehlen! Das von Tapio Wirkkala entworfene Glasmuseum in Riihimäki – zwischen Helsinki und Tampere gelegen – bietet einzigartige Einblicke in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eines Handwerks, das bis heute quicklebendig ist.

► [suomenlasimuseo.fi](http://suomenlasimuseo.fi)

### 2. Architektour

Der weltberühmte finnische Alvar Aalto (1898–1976) hat den Großteil seines Lebens in Jyväskylä verbracht. In seiner Heimatstadt kann man insgesamt 28 Bauwerke des finnischen Architekten bestaunen, u. a. die Kirche von Muurame und das Rathaus von Säynätsalo, das als eines der bedeutendsten Werke Aaltos gilt.

► [visitjyvaskyla.fi](http://visitjyvaskyla.fi)

### 3. Unter Dampf

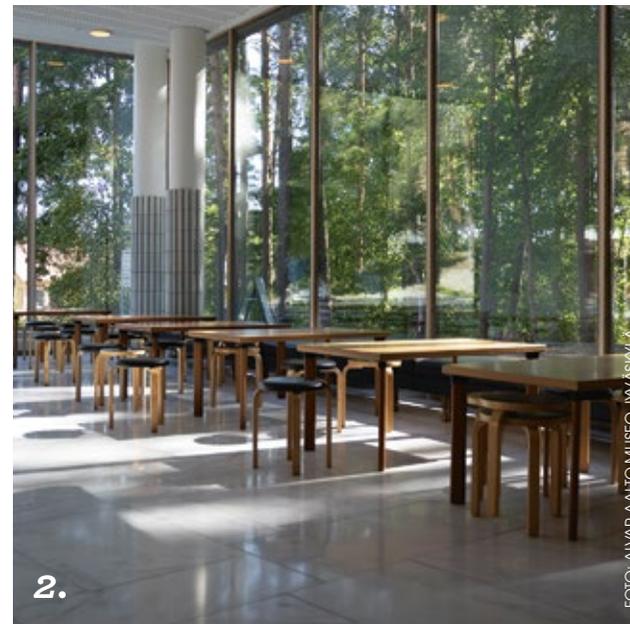
Erlebe das Seenland ganz entspannt und authentisch an Bord eines historischen Dampfschiffes, zum Beispiel den Näsijärvi-See auf der Tarjanne (Baujahr 1908), den Saimaa-See auf der S/S Punkaharju (1905) oder den Päijänne-See auf dem Boot Suomi (1906). Die leise tuckernden Schiffe sind ein Stück finnischer Industriegeschichte.

► [slowfinland.fi](http://slowfinland.fi)

### 4. Bautradition

Die Alte Kirche von Petäjävesi wurde 1994 in die Liste des Unesco-Weltkulturerbes aufgenommen. Das Gotteshaus ist ein beeindruckendes Beispiel für die traditionelle ostskandinavische Holzkirchenbautradition. Sie wurde zwischen 1763 und 1765 von Jaakko Klemetinpoika Leppänen errichtet und 1929 restauriert.

► [visitcentralfinland.com](http://visitcentralfinland.com)



2.



5.



3.

### 5. Do it yourself!

Das Kulturzentrum Taitokortteli in der Innenstadt von Joensuu ist ein Treffpunkt für Einheimische und Touristen, Laien und Profis. Neben einem Café, verschiedenen Shops und einem Kunsthandwerkszentrum werden auch regelmäßig Ausstellungen gezeigt. Wer selbst kreativ werden möchte, kann an einem der Workshops teilnehmen.

► [taitokortteli.fi](http://taitokortteli.fi)

### 6. Minenspaß

Outokumpu in Nordkarelien war lange die wichtigste Bergbaustadt Finnlands. Nach Stilllegung der Mine 1989 wurde hier ein Museumskomplex errichtet, der Besuchern die Bergbautradition der Region näher bringt. Teil davon ist ein 277 Meter langer Tunnel, durch den man ganz tief in das Leben unter Tage eintauchen kann.

► [vanhakaivos.com](http://vanhakaivos.com)

### 7. Grenzland

In Lappeenranta treffen finnische, russische und schwedische Geschichte aufeinander. Die süd-karelistische Stadt liegt nur 250 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. Die bekannte Festung der Stadt, die verschiedene Museen, die orthodoxe Kirche und kleine Handwerksläden beheimatet, ist eine beliebte Sehenswürdigkeit.

► [visitlappeenranta.fi](http://visitlappeenranta.fi)

### 8. Welterbefabrik

Das Fabrikmuseum Verla, das eine alte Holzschleiferei, eine Kartonfabrik und das Wohnhaus des ehemaligen Fabrikherrn umfasst, ist eine von sieben finnischen Unesco-Weltkulturerbestätten. Der Ort liegt etwa 30 Kilometer von Kouvola entfernt. Wer will, kann in einer der ehemaligen Arbeiterhütten übernachten.

► [verla.fi](http://verla.fi)



## FINNISCHE FREIHEIT: DAS SEENLAND-QUIZ

Rauskommen, abschalten, eintauchen. Spätestens jetzt weißt du, wie du Natur und Kultur in Finnlands Seenland am besten erleben kannst. Teste dein Wissen im Seenland-Quiz!

### MITMACHEN & GEWINNEN

**1. PREIS:** Tampere-Trip für zwei  
Reise für drei Tage nach Finnland und erlebe die Metropole des Seenlands.

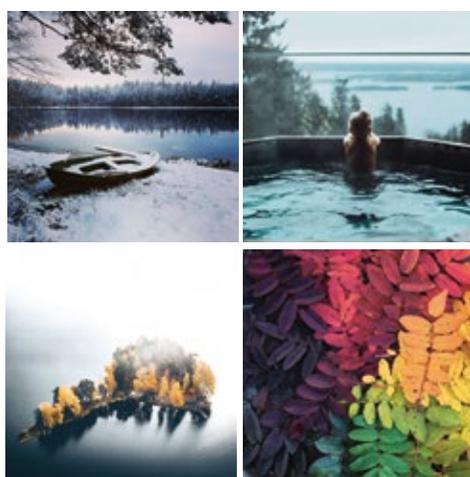
[nормmagazin.de/  
seenland-quiz](http://nормmagazin.de/seenland-quiz)



### #LAKELANDFINLAND INSTAGRAM MOMENTE

Du suchst noch den richtigen Hashtag für dein Seenland-Erlebnis? Hier die wichtigsten Markierungen:

#lakelandfinland #visitfinland #thisisfinland  
#ourfinland #finland #visitsaimaa #lake-  
saimaa #purestfinland #saimaamoments  
#visittavastia #gotavastia #digitrail #visitlahti  
#lahtiregion #päijänne #visitcentralfinland  
#visityvaskyla #saunaregion #visittampere  
#saunacapital #tammerkoski #visitkarelia\_  
finland #kolinationalpark #mökki #norrtime



## AUF NACH FINNLAND: DEINE REISE-INFOS

### ANREISE

**FLUG:** Nach Helsinki (HEL), Tampere (TAM) oder Joensuu (JOE), z. B. mit Finnair, SAS oder Lufthansa.  
▶ [finnair.com](http://finnair.com), [flysas.de](http://flysas.de), [lufthansa.de](http://lufthansa.de)

**FÄHRE:** Von Travemünde mit Finnlines nach Helsinki; von Stockholm mit Viking Line oder TallinkSilja nach Turku oder Helsinki.  
▶ [finnlines.de](http://finnlines.de), [vikingline.de](http://vikingline.de), [tallinksilja.de](http://tallinksilja.de)

**ZUG & BUS:** Gute Vernetzung durch die finnische Bahn (VR) oder per Bus, z. B. mit Omnibus und Matkahuolto.  
▶ [vr.fi](http://vr.fi), [omnibus.com](http://omnibus.com), [matkahuolto.fi](http://matkahuolto.fi)

### UNTERKUNFT

**HOTELS:** Die Ketten Scandic und Sokos haben Hotels in allen größeren Städten des Seenlands.  
▶ [scandichotels.com](http://scandichotels.com), [sokoshotels.fi](http://sokoshotels.fi)

**MÖKKI:** Großes Angebot an Ferienhäusern auf Visit Finnlands Portal MyStay und bei Ferienhausvermietern.  
▶ [lomarengas.fi](http://lomarengas.fi), [interchalet.de](http://interchalet.de), [novasol.de](http://novasol.de)

### PLANEN

**MYSTAY:** Planungstool von Visit Finland mit einer großen Auswahl lokaler Aktivitätsangebote.  
▶ [visitfinland.com/mystay](http://visitfinland.com/mystay)

**NATIONALPARKS:** Karten, Wanderwege, Schutzhütten, Feuerstellen und alle anderen wichtigen Infos auf  
▶ [nationalparks.fi](http://nationalparks.fi)

### INFOPORTALE

**TOURISTENINFO:** Auf den regionalen Seiten gibt es alle wichtigen Orte, Aktivitäten, Unterkünfte und Termine:

Tampere:

▶ [visittampere.com](http://visittampere.com)  
Lappeenranta/Imatra:  
▶ [gosaimaa.com](http://gosaimaa.com)

Süd-Savo:

▶ [visitsaimaa.com](http://visitsaimaa.com)

Jyväskylä:

▶ [visityvaskyla.fi/de](http://visityvaskyla.fi/de)

Lahti:

▶ [visitlahti.fi](http://visitlahti.fi)

Karelien:

▶ [visitkarelia.fi](http://visitkarelia.fi)

Häme:

▶ [gotavastia.fi](http://gotavastia.fi)



# DEIN JAHR MIT NORR

[nормmagazin.de/abo](http://nормmagazin.de/abo)

Frühling, Sommer, Herbst  
und Winter direkt in  
den Briefkasten



Jahresabo  
**21,60**  
Euro

### PREMIUM-ZUGANG

Die besten Reportagen & Guides aus 13 Jahren NORR online lesen

### PRÄMIE NACH WAHL

NORR-Kupilka, 2 NORR-Klassiker oder 20-Euro-Unterwegs-Gutschein

# Beruhigegend.

Willkommen in der  
finnischen Seenplatte,  
dem größten  
Seengebiet Europas

