



Schön und schraddelig: die Kotiharjun Sauna ist ein Postkartenmotiv

Sauna spezial

Sauna ist die einzige finnische Vokabel, die es in den Wortschatz der Welt geschafft hat. Sie wird in wohl allen Ländern verstanden und genutzt. Allein das gibt einen ersten Hinweis darauf, welche Bedeutung der Sauna in Finnland zukommt. Sie ist keine Mode, kein Wellness-Gag, kein Luxus für wenige – sondern eine Notwendigkeit, ein Grundpfeiler, ein stiller Ort der Gleichheit und der Reinigung. Wer Finnland verstehen will, muss die Sauna verstehen. Und wer die Sauna verstehen will, muss in Helsinki eine besuchen.

Die **Geschichte der Sauna** reicht weiter zurück, als man vielleicht vermuten würde. Schon vor rund 10.000 Jahren, in der Jungsteinzeit, nutzten Menschen wassergefüllte Erdgruben, in denen erhitzte Steine Dampf erzeugten –

als Reinigungsstätte, Ort der Geburt, manchmal auch des Sterbens. Später entstanden einfache Holzbauten mit offenen Feuern, der Rauch zog durch Ritzen in der Wand. Die sogenannte **Savusauna (Rauchsauna)** ist die älteste Form, die heute noch existiert. Sie hat eine tiefe, ruhige Hitze und einen feinen Geruch nach Birke und Ruß, der sich in den Wänden hält.

Sauna ist in Finnland überall. Es gibt sie auf dem Land, in Mietwohnungen, am Arbeitsplatz, in Sportvereinen, an Tankstellen, auf Fähren. Es gibt zwischen **3 und 3,5 Mio. Saunen** – bei knapp 5,5 Mio. Einwohnern. Das macht Finnland weltweit zum Land mit der höchsten Sauna-Dichte pro Kopf. Die meisten Finnen saunieren einmal pro Woche, oft am Samstag, viele auch häufiger. Es gibt Familien, die morgens eine Viertelstunde in die Sauna gehen, quasi zum Frühstück. Saunieren ist einerseits

formell, beinahe ein bisschen religiös, andererseits so alltäglich wie Zähneputzen.

In der Sauna wird nicht gesprochen – oder nur wenig. Der Dampf, der im Finnischen „Löyly“ heißt, bedeutet nicht wie bei uns nur heißes Wasser in der Luft, sondern hier auch: Seele, Geist, Wesen. Es zählt nicht, wer du bist, was du verdienst oder woher du kommst. Alle sind nackt, alle schwitzen, alle schweigen. Die Sauna war bis in die 1950er-Jahre hinein auch ein Ort für Entbindungen. Wegen der hygienischen Bedingungen, der Ruhe, der Wärme. Viele ältere Finnen wurden noch in einer Sauna geboren. Auch die Toten wurden dort gewaschen. Die Sauna begleitete die Menschen also von der Wiege bis zur Bahre.

Auch in der großen finnischen Politik kommt die Sauna zum Einsatz. Finnische Botschaften (etwa in Washington, Brüssel, London oder Tokio) haben eigene Saunaräume. In Washington lädt die „Diplomatic Sauna Society“ regelmäßig hochrangige US-Politiker, Journalisten und Militärs ein, und nicht selten werden dort Gespräche geführt, die im Anzug nicht möglich wären. Der ehemalige Präsident Urho Kekkonen empfing schon in den 1960er-Jahren den sowjetischen Parteichef Nikita Chruschtschow in der Sauna. Der Mythos der „**Sauna-Diplomatie**“ lebt bis heute.

Kein Mythos ist das Grillen von Würstchen in der Sauna, das ist tatsächlich eine tief verwurzelte Tradition in Finnland. Dabei kommen vor allem kleine, würzige **Grillwürste (makkara)** zum Einsatz. Sie werden direkt auf den heißen Steinen gegart oder, deutlich hygienischer, in speziellen metallenen Sauna-Grillbehältern zubereitet, den **Makkaraputki**, die man in Finnland nicht nur im einschlägigen Fachhandel erwerben kann. Der Duft von gebratener Wurst vermischt sich mit dem Holzgeruch und dem Dampf der Sauna –

ein Geruch, der für viele Finnen zum Saunagang gehört.

In den Städten wurden die öffentlichen Saunen über Jahrzehnte immer mehr verdrängt – zu teuer, altmodisch, unzeitgemäß. Doch einige haben sich über die Zeiten gehalten, andere entstehen jetzt neu, denn Sauna ist wieder „in“. Junge Architekten entdecken sie neu, in Helsinki steht mit **Löyly** eine der bemerkenswertesten öffentlichen Saunen Europas. Die Moderne zeigt sich auch in neuen Konzepten: mobile Saunen auf Anhängern, Pop-up-Saunen in Einkaufszentren, gemischte Sauna-Bars mit DJ und Craft-Bier. Andere Nachbarschaftssaunen sind weniger spektakulär, etwas rüdig und abgeschabt, aber voller Herz und Seele.

Der **gesundheitliche Nutzen** regelmäßigen Saunierens ist vielfach belegt. Wer zwei- bis dreimal pro Woche sauniert, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessert die Schlafqualität, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Auch für die geistige Gesundheit wird die Sauna immer wieder empfohlen – als Ort der Konzentration, der Ruhe, der Selbstregulation. Nur wer unter schweren Herzproblemen leidet, sollte sich zurückhalten. Aber für die meisten ist die Sauna kein Extrem, sondern das genaue Gegenteil: ein Ort der Ausgewogenheit, der Wiederherstellung, der inneren Hygiene. Wer in die Sauna geht, kommt ein bisschen freier wieder heraus.

Die schönsten und schrulligsten Saunen

Kotiharjun Sauna: Die roten Neonbuchstaben S-A-U-N-A an der Fassade sind ein sehr beliebtes Postkarten- und Kühlschrankmagnet-Motiv, und auch in Reisereportagen wird das Motiv gern verwendet. Das hat Gründe, denn allein schon das holzgerahmte Kassenhäuschen ist eine Sehenswürdigkeit. Finnischer geht's nimmer. Seit 1928 dampft hier in Kallio der

Ofen, sie ist Helsinkis letzte öffentlich zugängliche Holzsauna. Später sitzt man mit Handtuch um die Hüften draußen vorm Haus, während die Passanten vorbeigehen mit dem Hund an der Leine oder dem Einkaufsbeutel in der Hand. Und deutlich wärmer angezogen. Und: Do und Sa kann man für 14 € den sog. „pesijä“ buchen, den Waschmeister, der einen professionell von Kopf bis Fuß abspült. Tägl. (außer Mo) 14–21.30 Uhr. Eintritt 16 €, erm. 13 €, Kinder (12–16 Jahre) 9 €. Harjutorinkatu 1, ☎ 09-7531535, kotiharjunsaua.fi.

Sauna Hermann: Seit 1953 dampft es hier im Stadtteil Hermann im Souterrain eines Wohnhauses – der Putz blättert ein wenig, die Neonröhren summen, sehr viel Holzverkleidung und ein sich wellendes „Breakfast at Tiffany“-Poster – echte Eltern-Partykeller-Vibes. Männer und Frauen saunieren getrennt, die Atmosphäre ist fast schon rührend. Wer den Duft von Birkenzweigen und das Klacken alter Spinde mag, wird sich hier zwischen Kiosk, Terrasse und Elektro-Ofen heimisch fühlen. Keine modische Erlebnisarchitektur, sondern ehrliche Hitze. Mi–Fr 15–20, Sa/So 14–18 Uhr. Eintritt 14 €, Kinder bis 15 Jahre kostenlos, Handtuch 4 €. Hämeentie 63, ☎ 09–7012424, saunahermann.fi.

Lähten Sauna: Wer saunieren will wie anno dazumal, kommt nach Lapinlahti. Die Lähten Sauna, erbaut in den 1880er-Jahren und ursprünglich für das Personal und die Patienten des benachbarten Hospitals gedacht, gilt als die älteste noch betriebene öffentliche Sauna der Stadt. Die Lage im alten Klinikpark ist so bezaubernd wie zentral. 10 Personen passen gleichzeitig hinein, der Umkleideraum wird geteilt, bietet aber immerhin Föhn und Kühlschranks. Lapinlahdenpolku 8, ☎ 040–1783454, lapinlahdenlahde.fi/sauna. Tägl. 10–23 Uhr. Eintritt 12 €, erm. 6 €, Handtuch/Badesandalen je 5 €. Lapinlahdenpolku 8, ☎ 040–1783454, lapinlahdenlahde.fi/sauna.

Uusi Sauna Jätkäsaari: Eine der modernen Saunen, sehr fancy und schick mit klaren Linien, viel Beton, warmem Holz, durchdachtem Licht –

erst im Jahr 2024 neu eröffnet. Beabsichtigt war, das Konzept der Nachbarschaftssauna stilvoll ins 21. Jh. zu transportieren. Die Atmosphäre ist entspannt, man trinkt ein Bier auf der Terrasse, isst geräucherten Fisch im Bistro und schwitzt sich dann in einen angenehmen Dämmerzustand. Mi–So 16–22 Uhr. Eintritt 18 €, Bademantel 8 €, Handtuch 5 €. Välimerenkatu 10, ☎ 044-7583228, uusisauna.fi.

Kulttuurisauna: In einem Winkel zwischen den Hochhäusern von Merihaka liegt die Kulttuurisauna am Wasser – seit 2013 ein Unikat in Helsinkis Sauna-Szene. Innen trifft japanisch inspirierter Minimalismus auf finnische Dampfkultur: rohe Materialien, wenige Möbel und ein Birkenbaum im lichtdurchfluteten Innenhof – er führt direkt zum Meer. Die Technik ist pragmatisch: Pelletbeheizung, getrennte Bereiche für Männer und Frauen, Voranmeldung auf der Website ist obligatorisch, eigene Saunatücher sollte man mitbringen, kleine Ersatzhandtücher sind ausleihbar. Ganzjährig, im Winter ist auch Eis-Schwimmen möglich, Fr–So 8–11.30 Uhr, Mi–So 16–20 Uhr. Eintritt 17 €, erm. 13 €. Haka-niemenranta 17, kulttuurisauna.fi.

Sompasauna: Ehrenamtlich betriebene Mitmach-Sauna für alle. Wer Feuer macht, Holz hackt, Wasser trägt, sorgt dafür, dass das Erlebnis bleibt. Die Sompasauna-Gemeinschaft (Sompasaunaseura Ry), mietet ein Gelände von der Stadt, errichtet die Holzsaunen und freut sich über Spenden. Obwohl man schon mehrfach umziehen musste, zuletzt 2025 auf die Insel Mustikkamaa, und immer wieder auch Saunen abgebrannt sind, eröffnet die Sompasauna regelmäßig neu als Alternative zu Kommerz und Design. Die kleine Anlage steht rund um die Uhr offen, an 365 Tagen im Jahr – kostenlos. Es gibt keine Duschen oder Umkleiden. Mustikkamaa, südliches Ufer, sompasauna.fi.

Ausführlich an anderer Stelle beschrieben:

Allas Pool → Tour 3, S. 64

Löyly → Tour 4, S. 79

Lonna Sauna → Ausflüge, S. 137



Der Mini-Park Koulupuistikko mit der Statue des Autors Zacharias Topelius

Helsinki von A bis Z

Alkohol und Cannabis

In Finnland ist Alkohol wesentlich teurer als in Deutschland oder Österreich, sein Verkauf unterliegt strengen Regeln. Hochprozentige Getränke gibt es auch nach der Liberalisierung von 2024 ausschließlich in den Filialen des staatlichen Monopolbetriebs Alko, wo eine große Auswahl an Weinen, Spirituosen und stärkeren Bieren angeboten wird. In Supermärkten hingegen dürfen Getränke mit einem Alkoholgehalt von bis zu 8 % verkauft werden – das aber nur bis 21 Uhr. Danach werden auch in länger öffnenden Läden die entsprechenden Bereiche gesperrt. Restaurants und Bars sind davon nicht betroffen.

Gesetzliches Mindestalter für Alkohol 18 Jahre, ab 22 % 20 Jahre.

Der Konsum von Alkohol in bebauten Gebieten in der Öffentlichkeit ist mit Ausnahme lizenzierter Lokale grundsätzlich verboten. Wird dabei je-

doch niemand gestört und bleibt alles ruhig, zeigen sich die Behörden häufig tolerant. Im öffentlichen Nahverkehr jedoch fängt man sich mit der Bierdose in der Hand schon mal eine Rüge ein.

Auch im Umgang mit Cannabis gelten strenge Regeln: Besitz, Konsum, Anbau, Einfuhr und Verkauf sind **grundsätzlich verboten**. Erlaubt sind allein medizinische Cannabis-Präparate auf Rezept sowie Produkte mit einem THC-Gehalt von unter 0,2 % – etwa bestimmte Öle oder Kosmetika.

Barrierefreiheit

Helsinki ist konsequent barrierefrei geplant. Im kompakten Stadtzentrum gibt es breite, hindernisfreie Gehwege und Übergänge. Öffentliche Verkehrsmittel, also Straßenbahnen, Busse, Metro, Nahverkehrszüge und Fähren, sind weitgehend rollstuhlgerecht gestaltet. Und: Sie sind für Menschen mit dem EU-Behindertenausweis „A“ samt einer Begleitperson kostenlos. Weitere Infos dazu finden sich auf hsl.fi, der Website der Helsinkier Verkehrsbetriebe HSL.

Auch Ausflugsziele wie die Fähre nach Suomenlinna oder Erholungsgebiete wie Kivinkka bieten stufenlose Zugänge, tastbare Leitsysteme, barrierefreie Toiletten und Picknickbänke. Viele Restaurants haben barrierefreie Eingänge und Toiletten; bei der Reservierung sollte man besondere Anforderungen angeben. Viele Sehenswürdigkeiten wie die Felsenkirche (Temppeliaukio), die Zentralbibliothek Oodi oder die Alte Markthalle sind barrierefrei zugänglich und bieten ebensolche WCs.

Zudem lohnt sich ein Blick auf myhelsinki.fi. Unter dem Suchbegriff „Accessibility“ finden Sie viele Vorschläge, wie man auch mit Einschränkungen die Stadt erleben können. Dazu gehören Informationen zu ÖPNV, Straßen und touristischen Routen, aber auch barrierefreie Aktivitäten, Unterkünfte und Lokale.

Botschaften

Deutsche Botschaft: Mo–Fr 9–12 Uhr, nur mit Terminvereinbarung über das Online-Portal. Krogiuksentie 4 B, ☎ 09-458580, helsinki.diplo.de. Bereitschaftsdienst für Notfälle: Mo–Fr 17–24 Uhr, Sa/So/Fei 8–24 Uhr, ☎ 050-5636546.

Österreichische Botschaft: Mo/Di sowie Do/Fr 9–12 Uhr, Mi 13–16 Uhr, nur mit telefonisch oder online vereinbartem Termin. Unioninkatu 22 (Eingang über Fabiankatu 21), ☎ 09-6818600, bmeia.gv.at. Bereitschaftsdienst: ☎ 040-5616700.

Schweizer Botschaft: Mo–Fr 10–12.30 Uhr, Kallioliinantie 16 A, ☎ 09-6229500, eda.admin.ch.

Feiertage

Neben den auch in Deutschland geltenden Feiertagen Neujahr, Heilige Drei Könige, Karfreitag, Ostersonntag, Ostermontag, Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Allerheiligen

sowie Weihnachten (25./26.12.) gibt es in Finnland folgende Feiertage, an denen die Geschäfte geschlossen bleiben:

Mittsommer: **Juhannusaatto** (Mittsommerabend) an einem Freitag Ende Juni (19.–25.6., ab Mittag) plus **Juhannuspäivä** (Mittsommerstag) am Samstag.

Unabhängigkeitstag am 6. Dezember.

Tankstellen, Kioske und Apotheken dürfen auch an Feiertagen offen haben. Kleine Läden (unter 400 m²) dürfen meist frei entscheiden, ob sie öffnen – viele K-Market- oder Alepa-Filialen in Helsinki nutzen das auch. In touristischen Gegenden wie der Innenstadt von Helsinki oder am Flughafen gelten oft erweiterte Öffnungszeiten – dort kann man auch an Feiertagen einkaufen, wenn auch mit reduziertem Angebot.

Fundbüros

Städtisches Fundbüro: Fundsachen aus öffentlichen Gebäuden, Einkaufszentren, Parks, Restaurants, Schulen, Behörden, von Veranstaltungen und Märkten. Tägl. 9–21 Uhr, Sa bis 18 Uhr, So 12–18 Uhr. Narinkka 3 (im Einkaufszentrum Kamppi, nahe der Metrostation), ☎ 0600-04401 (1,99 €/Min.), helsinki.fi.

HSL-Fundbüro am Hauptbahnhof: Fundsachen aus öffentlichen Verkehrsmitteln. Mo–Fr 10–18 Uhr, Sa bis 16 Uhr. Elielinaukio 3 (im Westflügel des Hauptbahnhofs), ☎ 0600-91006 (1,99 €/Min.), loytotavara.net.

Polizeifundbüro Pasila: Ausweise, Schlüssel, Wertgegenstände. Mo, Mi, Fr 9–11 Uhr. Pasilanraitti 13, ☎ 0295-477912 (Mo und Fr 13–15 Uhr), polisi.fi unter „other services“.

Geld

Finnland hat wie auch Deutschland 2002 den **Euro als offizielles Zahlungsmittel** eingeführt, anders als etwa Dänemark, Schweden oder Norwegen. Umständlicher Geldwechsel ist also obsolet.

184 Nachlesen & Nachschlagen

Im Land gilt wie in vielen anderen Ländern Nordeuropas: Selbst bei kleinsten Beträgen ist das **bargeldlose Bezahlen mit Kredit- oder Debitkarte und/oder per Handy** üblich, mancherorts wird Bargeld gar nicht mehr angenommen. Auch in Bussen, Taxis und bei öffentlichen Toiletten ist bargeldlos per Google, Samsung oder Apple Pay Standard. Dennoch gibt es in Helsinki in Supermärkten (z. B. K-Market, S-Market), Bahnhöfen, Einkaufszentren, am Flughafen und natürlich in Bankfilialen zahlreiche Geldautomaten (Standorte auf otto.fi).

Helsinki Card

Wie so viele Gästekarten ist auch die Helsinki Card nur dann ein guter Deal für Besucher, wenn diese mehrere Mu-



Im Flughafen Vantaa

seen in knappster Zeit bewältigen wollen und zwischendurch auch noch eine Stadtrundfahrt unterbringen. Grundsätzlich gibt es freien oder vergünstigten Eintritt zu über 50 Sehenswürdigkeiten und Museen (wie das Ateneum, das Design Museum und das HAM), die kostenlose Teilnahme an Stadtrundfahrten per Bus oder Boot sowie je nach Karte auch die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (inkl. Fährre zur Seefestung Suomenlinna).

Ab 2026 wird es die Helsinki Card nur mehr als digitale Karte auf helsinkicard.com geben, Sie können sie sich einfach per Mail zuschicken lassen.

Variante 1: Helsinki Card, gewährt freien Eintritt zu Museen, Stadtrundfahrten und Bootstouren, jedoch ohne ÖPNV. 51 € für 24 Std., 62 € für 48 St. und 73 € für 72 Std.

Variante 2: Helsinki Card CITY, wie Variante 1, nur inkl. der ÖPNV-Zonen AB (→ Mobil in Helsinki, S. 170). Ebenfalls 24–72 Std. zu 62 €, 77 € oder 93 €.

Variante 3: Helsinki Card REGION, wie Variante 1 inkl. der ÖPNV-Zonen ABC (→ Mobil in Helsinki, S. 170), was dann auch die Fahrt vom oder zum Flughafen Vantaa oder nach Espoo einschließt. 24–72 Std. zu 66 €, 81 € oder 97 €.

Kinder: Zwischen 7 und 16 Jahren gelten reduzierte Preise.

Aktivierung der Karte: beim ersten Gebrauch, z. B. QR-Code beim Eintritt in ein Museum oder beim Betreten eines Verkehrsmittels an den Kartenleser halten, erst ab dann läuft die Zeit.

Internet und Web-Adressen

Freies Wlan (Helsinki City Open Wlan) gibt es im Zentrum und am Hafen sowie am Flughafen Vantaa unter „HEL Free WiFi“.

Kosten: Grundsätzlich fallen für deutsche und österreichische Internetnutzer aufgrund der EU-Mitgliedschaft keine weiteren Roaming-Kosten auf dem Handy an.

myhelsinki.fi: Das Tourismusportal der Stadt Helsinki bietet nahezu lückenlose Infos über Sehenswürdigkeiten, Events, Restaurants, Museen, dazu viele lokale Tipps und thematische Routen. Auch auf Deutsch und Englisch.

hel.fi: Das Portal der Stadtverwaltung Helsinki, das aber auch Infos für Besucher bereithält, etwa zu Events, Saunen, Bibliotheken oder Infrastruktur.

visitfinland.com: Die sehr reichhaltige und mit zig Insider-Tipps ausgestattete Seite des finnischen Fremdenverkehrsamts – mit Fokus auf Helsinki, nachhaltigem Reisen und Routenvorschlägen.

finavia.fi: Die offizielle Website des Flughafens Helsinki-Vantaa (HEL): Abflug- und Ankunftszeiten, Nahverkehr, Taxis, Services.

museot.fi: Übersicht über alle Museen in Finnland mit Eintrittspreisen, Öffnungszeiten, Gratistagen und Infos zur Museum Card.

eat.fi: Restaurant-Plattform für ganz Finnland. Inkl. Bewertungen, Öffnungszeiten und Speisekarten.

LGBTQ+

Helsinki gilt als eine der offensten und inklusivsten Städte Nordeuropas für LGBTQ+-Personen: Homosexualität ist in Finnland legal und gesellschaftlich weitgehend enttabuisiert. Es gibt eine aktive, gute sichtbare queere Szene mit Bars, Cafés und Treffpunkten. Besonders bekannt ist das DTM, ein traditioneller LGBTQ+-Club, der regelmäßig Events veranstaltet. Ihn findet man in der Työpajankatu 2A im Kreativquartier Teurastamo im Stadtteil Kalasatama. Die Helsinki Pride Week (die

meist Ende Juni stattfindet) ist das größte LGBTQ+-Event Finnlands mit Paraden, Diskussionen und Konzerten. Auch städtische Behörden und Unternehmen nehmen daran teil.

Tipps zum queeren Nachtleben finden Sie unter „Clubs und Diskos“ ab S. 157.

Medizinische Versorgung

Finnland verfügt über ein modernes Gesundheitssystem, das auch Touristen offensteht. Die medizinische Versorgung in Helsinki ist von hoher Qualität und gut organisiert. Es gibt zahlreiche **Terveysasema** – das sind öffentliche Gesundheitsstationen – sowie private Kliniken. Das medizinische Personal spricht häufig gutes Englisch. EU-Bürger mit einer Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC; zu finden auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte) haben Zugang zu medizinisch notwendiger Behandlung zu denselben Bedingungen wie Einheimische – meist gegen geringe Gebühren (rund 20 € für einen Arztbesuch; die Rechnung kann später bei der eigenen Krankenkasse eingereicht werden). Bei privaten Arztpraxen ist die Wartezeit deutlich kürzer, sie sind jedoch teurer. Eine Auslands-krankenversicherung wird für Nicht-EU-Bürger empfohlen.

Auch die Helsinki Tourist Information (Aleksanterinkatu 24 oder myhelsinki.fi) hilft bei medizinischen Themen.

Zu den besten öffentlichen Einrichtungen zählt das **Meilahti Bridge Hospital** (Haartmaninkatu 4), zuständig für Notfälle und spezialisierte Behandlungen. Die **Kalasatama Health Station** (Työpajankatu 14 A) bietet moderne Hausarztversorgung, oft mit englischsprachigem Personal. Für schnellere Termine sind private Kliniken wie **Terveystalo** (z. B. Keskuskatu 7 oder Jaakonkatu 3),

186 Nachlesen & Nachschlagen

Mehiläinen (Pohjoisesplanadi 33) und **Aava** (Annankatu 32) empfehlenswert – sie bieten umfassende Diagnostik, Zahnmedizin und Facharzttermine, allerdings zu höheren Kosten. Für Zahnbehandlungen sind **Oral Hammaslääkärit** (Mikonkatu 9) oder **Dentti Oy** (Bulevardi 6 A) führend.

Apteekki (Apotheken) gibt es viele in der Innenstadt. Die **Yliopiston Apteekki** in der Mannerheimintie 96 in Töölö ist sogar 24 Stunden geöffnet. Einige andere (wie die **Yliopiston Apteekki** in der Mannerheimintie 5) immerhin bis Mitternacht.

Notruf

☎ **112** – von allen Telefonen, gratis, ohne Vorwahl und auch in Englisch. Für Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst (bei Unfällen, bedrohlichen Erkrankungen etc.) und natürlich rund um die Uhr. Falls nötig, wird eine Dolmetscher-Verbindung hergestellt.

☎ **116117** – bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft rund um die Uhr die medizinische Beratung weiter und verweist ggf. an den nächstgelegenen Notdienst.

App „112 Suomi“ – ruft man darüber an, wird automatisch der Standort übermittelt; gratis.

Post (Posti)

In Finnland sind die Filialen für gewöhnlich von Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr geöffnet. In Helsinki gelten mitunter längere Öffnungszeiten. Viele Postdienste sind in Supermärkten, Kiosken und Tankstellen integriert – praktisch für Touristen. Informationen und Bildschirmmenüs sind auch auf Englisch verfügbar.

Hauptpostamt (Postitalo), an der Elielinaukio 2 F, direkt zwischen Hauptbahnhof und dem Sokos-Einkaufszentrum. Tägl. 8–20 Uhr, Sa/So 10 bis 18 Uhr.

Weitere Posti-Filialen u. a. in der Annankatu 8, der Linnankoskenkatu 14 und der Kasarmikatu 19.

Porto für Postkarten und Standardbriefe nach D, CH und A 2,75 €.

Rauchen

Finnland zählt zu den Ländern mit den strengsten Nichtraucherschutzgesetzen weltweit und verfolgt das ehrgeizige Ziel, das Rauchen bis zum Jahr 2030 vollständig aus dem öffentlichen Raum zu verbannen. Wer sicher gehen möchte, sollte sich stets vor Ort informieren, wo das Rauchen erlaubt ist – Verstöße können mit Geldstrafen geahndet werden.

Besonders auch in Helsinki gelten strenge Rauchverbote. Grundsätzlich ist Rauchen in Restaurants, Bars, öffentlichen Gebäuden, am Arbeitsplatz sowie auf Kinderspielplätzen, an öffentlichen Stränden und Haltestellen untersagt und nur auf offenen Terrassen oder in klar ausgewiesenen Bereichen erlaubt. Auch in der Nähe von Schulen und Kindertagesstätten darf nicht geraucht werden. Der Flughafen Helsinki-Vantaa ist offiziell rauchfrei, bietet jedoch einige gut belüftete Raucherzonen im Gate-Bereich.

Stadtführungen und Stadtrundfahrten

Hier eine Auswahl, mit der man nie falsch liegt:

Helsinki Free Tour: basiert auf dem Prinzip „pay what you want“ und richtet sich sowohl an Individualreisende als auch an Kleingruppen. Startpunkt ist in der Regel der Senatsplatz, von wo aus es in etwa 2 Std. zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten geht – darunter der Präsidentenpalast, das Nationaltheater oder die Zentralbibliothek Oodi, an der viele Touren enden. Die Gruppengröße ist klein gehalten, was eine persönliche Atmosphäre ermöglicht. Die Führungen sind informativ, lebendig erzählt und

insgesamt sehr empfehlenswert. Man sollte sich vorher online anmelden: helsinkifreetour.com.

SpåraKOFF Pub Tram: Ein Original ist die rot lackierte historische Straßenbahn, die durch das Stadtzentrum fährt. Während der rund 40-minütigen Rundfahrt an den Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei, bekommt man Getränke an der Bar – Bier, Cocktails, aber auch Alkohol-freies. Nur von Mai bis Aug. zwischen 14 und 20 Uhr jeweils zur vollen Stunde, eine Toilette ist an Bord. Start an der Mikankatu 17. 12 €, Kinder 6 €.

Stromma: klassische Stadtrundfahrten per Bus oder Boot. Im Sommer Hop-on-hop-off-Doppeldeckerbusse (ab 32,50 €), die mit 19 Haltepunkten viele markante Sehenswürdigkeiten abdecken. Ebenfalls sehr beliebt ist die Bootsfahrt „Beautiful Canal Cruise“ (ab 27 €), die an der Suomenlinna-Festung, dem Zoo, den Eisbrechern und dem Degerö-Kanal entlangführt. Auch Kombinationen aus Bus und Boot (ab 50 €). Die Stromma-Rundfahrten sind auch in der Helsinki Card enthalten. Abfahrt der Boote ist am Kauppatori. ☎ 09-22881600, stromma.com.

Helsinki im Kasten

Sisu – Finnlands Mentalität in einem Wort

Der augenzwinkernde Leitspruch „Sisu, Sauna, Sibelius“ steht für Finnland wie nichts anderes. Sauna und Sibelius sind soweit klar – aber was ist Sisu? Der Begriff ist schwer zu übersetzen, am ehesten vielleicht so: eine tiefe innere Stärke, die es ermöglicht, auch unter widrigsten Umständen standhaft zu bleiben. Sisu steht für Entschlossenheit, Ausdauer, Mut und die Fähigkeit, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Etymologisch leitet sich Sisu vom finnischen Wort „sisus“ ab, was so viel wie „Inneres“ oder „Eingeweide“ bedeutet. Sisu ist also eine innere Kraft, die in jedem Menschen schlummert und in schwierigen Situationen aktiviert werden kann.

Im Alltag der Finnen manifestiert sich Sisu auf vielfältige Weise. Es zeigt sich im Durchhaltevermögen bei extremen Wetterbedingungen, im Engagement für soziale Gerechtigkeit und in der Beharrlichkeit, persönliche Ziele zu verfolgen, selbst wenn diese schwer erreichbar erscheinen. Sisu ist tief in der finnischen Mentalität verankert und beeinflusst das tägliche Leben vieler Menschen. Ein Beispiel: Das Eisbaden („avanto“) ist in Finnland eine weit verbreitete Tradition. Menschen hüpfen im Winter bei Temperaturen weit unter Null ins eisige Wasser, oft nach einem Saunagang. Das erfordert nicht nur körperliche Überwindung, sondern auch mentale Stärke und wird als Ausdruck von Sisu betrachtet. Viele Finnen berichten von einem Gefühl der Erneuerung und gesteigerter Resilienz nach dem Eisbaden.

Oder ein ernsteres Beispiel: Während des Winterkriegs 1939/40 zwischen Finnland und der Sowjetunion stand Sisu für eine unerschütterliche innere Stärke, die es den Finnen ermöglichte, trotz zahlenmäßiger und materieller Unterlegenheit ihre Unabhängigkeit zu verteidigen. Ein herausragendes Beispiel ist die Schlacht von Suomussalmi. Hier gelang es den Finnen, zwei sowjetische Divisionen durch Guerilla-Taktiken und das schwierige Terrain zu besiegen. Die Finnen nutzten ihre Kenntnisse des Geländes und der klimatischen Bedingungen, um die sowjetischen Truppen in sogenannte „Mottis“ – isolierte Taschen – zu zwingen und sie systematisch zu zerschlagen.

Wissenschaftlich betrachtet wird Sisu als psychologische Ressource verstanden, die Menschen befähigt, über ihre wahrgenommenen Grenzen hinauszugehen; die mögliche Kehrseite wäre ein stures Festhalten an unerreichbaren Zielen.