ESC 2025: Schwitzen, Schwelgen, Schweden

Ein Saunalied für Europa, eine neue Lust am Schwitzen und ein Land, das sich selbst nicht ganz so ernst nimmt, dafür aber die eigene Sauna- und Badekultur umso mehr. Was „Bara Bada Bastu“ mit Reiseverhalten, Designbauten und diplomatischer Verwechslungsgefahr zu tun hat.

Beim diesjährigen **Eurovision Song Contest** sorgt der schwedische Beitrag für Aufsehen. Und für Schweißperlen. Die Band **KAJ**, ein humorvolles Trio mit Wurzeln in Finnland, tritt für Schweden mit dem Titel **„Bara Bada Bastu“** an, einem schwedischsprachigen Ohrwurm, der anheizende Klänge, feurige Choreografie und jede Menge Dampfschwaden vereint. Im ersten Halbfinale sicherte sich der Act den erwartbaren Einzug ins Finale. In Basel avancierte der Auftritt schnell zum Publikumsliebling: Zwischen Tannenduft, Schweiß und Selbstironie verbreitete der Song eine charmante Sauna-Euphorie, die auch in der internationalen Berichterstattung gefeiert wurde. Dass Schweden erstmals seit langem wieder auf Schwedisch singt, wird vielerorts als mutiger Schritt gewertet. Sollte der Act tatsächlich ganz oben landen, würde Schweden damit zum alleinigen ESC-Rekordsieger aufsteigen und Irland überholen.

Und so bereitet sich Schweden vor: https://www.instagram.com/visitswedende/reel/DJrbBinMY0O/

Schwedens Saunakultur rückt damit ins internationale Rampenlicht. Passend dazu wächst das Interesse an Sauna und Kaltbaden weltweit, sowohl in Schweden selbst als auch international. Zwischen 2021 und 2025 **stieg das globale Interesse an Sauna um 108%***. Auch die **Online-Suchen** zu Schweden als Saunaziel **legten international mit fast 50 %** zu**. Begriffe wie *„sauna benefits“* oder *„home sauna“* boomen weltweit*, ein Zeichen für den neuen Hype rund ums gesunde Schwitzen. **Jede:r vierte Reisende aus Deutschland***** bevorzugt inzwischen eine Kombination aus Schwedenurlaub und Spa-, Wellness- oder Retreat-Erlebnissen.

Von Design-Oasen an der Küste bis zu urigen Holzbauten im Wald: Schwedens spektakulärste Saunaerlebnisse holen die dampfende ESC-Stimmung direkt in die Wirklichkeit. **Hier sind 8 außergewöhnliche Saunaerlebnisse in Schweden:**

Jubileumsparken, Göteborg: Preisgekrönte Sauna aus buntem Glas und Wellblech im ehemaligen Hafengebiet, mit Abkühlung im coolen Hafenbecken-Pool.

Solar Egg, Kiruna: Mobiles Kunstwerk in Ei-Form, mit Schnee statt Kaltbad, und Design als Symbol für Erneuerung.

Kallbadhuset Landskrona: Lichtdurchflutetes Badehaus mit Blick über den Öresund bis Kopenhagen, neu eröffnet, aber traditionsbewusst.

Arctic Bath, Harads: Schwimmendes Boutique-Hotel mit Kaltbadebecken und kulinarischem Erlebnisformat „Fire and Ice“.

Kukkolaforsen, Haparanda: 13 verschiedene Saunen direkt am Fluss, inklusive Rauchsauna, Führungen und regionaler Küche. Mitte Juni findet hier der schwedische Nationalbastutag statt.

Äventyrsgruvan, Dalarna: Ungewöhnliche Sauna in einer alten Mine, 80 Meter unter der Erde, mit türkisgrünem Quellwasser, funkelnden Felswänden und „Lady of the mine“-Saunaritual.

Kallbadhuset Varberg: Seit 1903 ein Sauna-Klassiker am Kattegat mit maurischer Architektur auf Holzpfählen und Blick auf die Festung von Varberg.

Ästad Vingård, Halland: Unterwasser-Sauna mit Sicht auf Forellen und Flusskrebse, auf einem der besten Weingüter des Landes.

Seit Generationen gehört das Saunabaden zur schwedischen Lebensart, als Ort der Erholung, der Begegnung und der Naturverbundenheit. So wichtig ist das Ritual, dass es inzwischen sogar einen **Nationalen Saunatag** gibt. Bereits im 19. Jahrhundert wurde das Kaltbaden (oft in Kombination mit vorausgehenden Saunagängen) gesellschaftsfähig, heute ist es sogar als **immaterielles Kulturerbe** gelistet.

Gesundheitsvorteile von Sauna und Kaltbaden

- **Förderung der Durchblutung:** Die Hitze der Sauna erweitert die Blutgefäße und verbessert den Blutfluss, ein Pluspunkt für Herz und Kreislauf.
- **Beschleunigte Regeneration:** Die Muskelentspannung durch Wärme trägt dazu bei, Muskelkater nach körperlicher Belastung zu lindern.
- **Stärkung des Immunsystems:** Regelmäßiges Saunabaden kann die Produktion weißer Blutkörperchen anregen und so das körpereigene Abwehrsystem unterstützen.

- **Stressabbau und besserer Schlaf:** Die entspannende Wirkung der Sauna kann das Stressniveau senken und die Schlafqualität verbessern.

Nach dem ESC ist vor der Aufguss-Meisterschaft

Ende Mai wird in Helsingborg um Ehre, Aufguss und Dampf gewedelt: Bei Schwedens erster Meisterschaft im klassischen Aufguss treffen sich Profis der heißen Luft im traditionsreichen Kaltbadehaus Kallis. Die Stadt mit gleich drei Kaltbadehäusern und ihrer jährlich gefeierten **Kaltbadehauswoche** gilt längst als heimliche Hauptstadt der Sauna-Rituale.

Schweden oder Schweiz? Schweiz oder Schweden?

Die Verwechslung zwischen Schweden und der Schweiz ist international weit verbreitet – sogar bei prominenten Persönlichkeiten. Jedes Jahr googeln 120.000 Menschen: **„Sind Schweden und die Schweiz dasselbe?“** Mit einem augenzwinkernden Video hat Schweden nun die kulturellen Unterschiede aufgezeigt – und damit eine weltweite Welle an Reaktionen ausgelöst, inklusive kreativer Videoantworten beider Botschaften. Und wer sich nach dem ESC-Spektakel in Basel immer noch nicht sicher ist, in welchem Land die Saunen dampfen, dem hilft ein Blick auf den schwedischen Beitrag weiter – musikalisch, geografisch und temperaturtechnisch.

Pressefotos- und Videos: https://imagebank.sweden.se/my-selections/y31qq5t7k

* Quelle: My Telescope Index https://app.mytelescope.io/share/dashboard/btXvjm3A8PBChdXQXaEJ?dateRangeId=ShdjU9z4ZpraeI2EPI7A** Quelle: Bezieht sich auf die Entwicklung der Anzahl reisebezogener Google-Suchanfragen zu „Schweden + Sauna“, Bloom Consulting, Digital Demand 2024.*** Quelle: Visit Sweden Zielgruppenanalyse 2024.

Mehr zum Thema Saunieren: https://saunafromfinland.com/authentic-finnish-sauna-experience/benefits-of-the-finnish-sauna/ Mehr zum Thema Kaltbaden: Health effects of voluntary exposure to cold water – a continuing subject of debate – PubMed (nih.gov) sowie https://thenutritioninsider.com/wellness/sauna-health-benefits/

Visit Sweden GmbH
Sabine Klautzsch
Senior PR Manager
Große Bäckerstr. 10
20095 Hamburg

sabine.klautzsch@visitsweden.com
www.visitsweden.de

Visit Sweden ist ein Marketingunternehmen im Besitz der schwedischen Regierung. Es handelt sich um eine nationale Tourismusorganisation, die das Reiseziel Schweden fördert, um die Attraktivität des Landes zu steigern, was zum Tourismusverbrauch, zu Exporterlösen und zur Beschäftigung beiträgt. Visit Sweden arbeitet eng mit der schwedischen Tourismusbranche zusammen, um die gewünschten Zielgruppen für einen langfristig nachhaltigen Tourismus effektiv zu erreichen. Der Hauptsitz von Visit Sweden befindet sich in Stockholm, mit Vertretungen in mehreren ausländischen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders.

Additional assets available online: Photos (3)

https://stage.mediaroom.com/visitsweden/2025-05-15-ESC-2025-Schwitzen,-Schwelgen,-Schweden