



Die Rauchsaunen und Saunabräuche aus Alt-Võromaa

Die Sauna und die damit verbundenen Bräuche sind seit Jahrhunderten ein untrennbarer Bestandteil der estnischen Kultur. Die Rauchsauna ist der älteste Saunatyp, der noch bis heute in Südostestland genutzt wird, zum Beispiel in Alt-Võromaa (dt. Kreis Werro).



Die Rauchsauna ist der Ort für die Menschen aus Alt-Võromaa, wo Körper und Seele gereinigt werden. Mit dem Saunabesuch sind in Alt-Võromaa reiche und besondere Sitten und Gebräuche verbunden - diese umfassen neben den Bräuchen des Saunagangs auch die Fertigkeiten des Baus einer Sauna, der Beheizung der Sauna und der Herstellung von Saunaquästen ebenso wie Wissen um das Heilen in der Sauna und um das Räuchern von Fleisch.

Die Rauchsaunabräuche in Alt-Võromaa sind so einzigartig, dass sie in die Repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit der UNESCO eingetragen worden sind.



Um besser zu verstehen, warum sich die Rauchsauna von anderen Saunen unterscheidet, müssen Sie schon selbst die Rauchsauna besuchen.



**Lesen Sie mehr auf
unserer Homepage:
www.savvusann.ee**

VANA-VÕROMAA

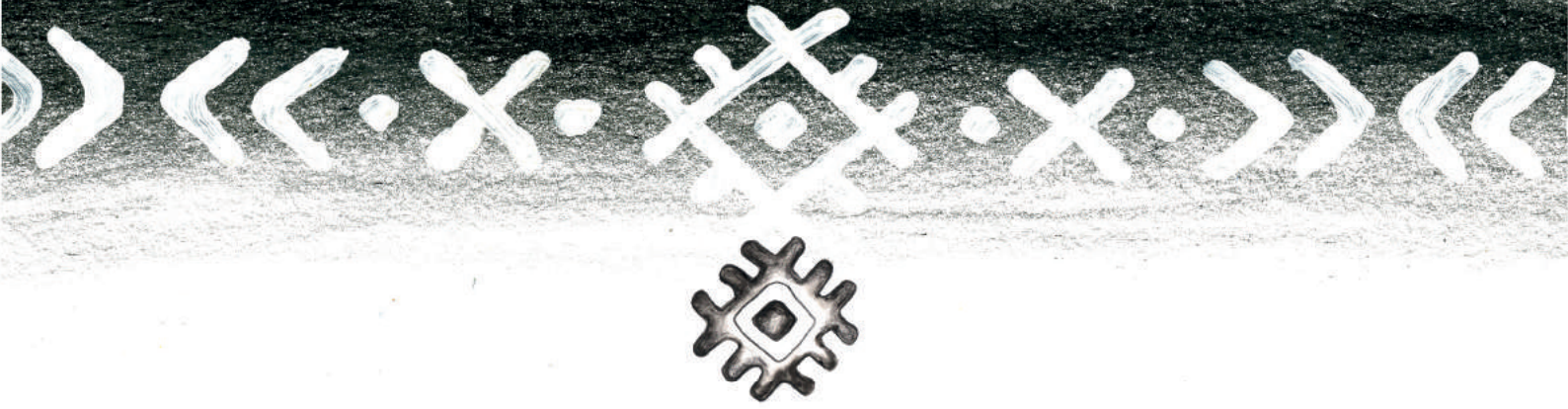


SAVVUSANN

Alt-Võromaa ist die Heimat eines alten ostseefinnisches Volkes – den *Võrokesed*, den Võrokesen. Die Võrokesen sind ein Volk mit eigener Sprache und kulturellen Sitten, die im Norden Europas leben, in Estland. Sie sprechen Võro, eine von vier Varianten des Südestnischen. Die Gemeinschaft der Võrokesen beträgt etwa 70.000 Personen, von denen etwa 50.000 in ihrem historischen Siedlungsgebiet in den acht Kirchspielen von Alt-Võromaa leben.

Die Võrokesen unterscheiden sich von ihren Nachbarn sowohl durch die Sprache als auch die Bräuche. Die ursprüngliche Gemeinschaft hält die traditionelle ländliche Lebensweise hoch. Deren Bestandteil sind auch die Saunabräuche – hier insbesondere der Besuch der Rauchsauna.





Die Rauchauna ist zumeist ein einfaches Balkenhaus mit einem oder zwei Räumen. Eine zentrale Stellung nimmt der mit Holz zu beheizende Saunaofen ein, der keinen Schornstein hat. Die großen Steine des Saunaofens werden über sechs bis acht Stunden erhitzt. In der Zeit des Heizens sind das *Räpna* (eine Lüftungsöffnung) und die Tür oder das Fenster geöffnet, damit der Rauch aus dem Saunaraum gelangt. Zum Zeitpunkt des Saunagangs ist das Feuer erloschen und der Saunaraum gelüftet. Die heißen Steine halten in der Rauchauna die Temperatur im Zwischenraum von +65°C bis +90°C. Die Luftfeuchtigkeit in der Rauchauna beträgt zwischen 30% und 70%. In die Sauna geht man mindestens eine Stunde, zumeist zwei bis vier Stunden. Im Verlauf des Saunagangs fällt die Lufttemperatur und die Luftfeuchtigkeit erhöht sich.

In der Sauna wird der Körper mit Hilfe von intensivem Schwitzen gesäubert und geheilt. In die Sauna geht man nackt, man sitzt oder liegt für 10–15 Minuten (so lange, wie es angenehm ist) auf der Saunabank (eine Bank zum Sitzen und Liegen aus Holz, die sich höher als die Ofensteine befindet), auf die heißen Steine wird Wasser geworfen (der Aufguss) und es wird geschwitzt. Nach jedem Aufguss wird der Körper mit lauwarmer oder kühlem Wasser abgespült. Zumeist befinden sich Rauchaunen am Rande von Gewässern und nach den Aufgüssen wird gebadet. Im Winter gibt es zum Baden im Gewässer ein Eisloch. Zwischen den Aufgüssen erholt man sich, es wird Kräutertee oder Wasser getrunken.

Ein wichtiger Bestandteil der Sauna ist das Quästen (Selbstmassage) mit frischen oder getrockneten Saunaquästen (ein aus den Zweigen von Bäumen oder Pflanzen gebundener Bund mitsamt Blättern).

Die Sauna und das Schwitzen aktivieren die Blutvorläuferzellen und bringen Blutdruck und Blutzucker ins Gleichgewicht. Die Arbeit von Herz, Blutkreislauf und Lymphen wird intensiviert. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel belebt. Die Rückstände des Stoffwechsels verlassen den Körper. Der Schlaf verbessert sich und das Nervensystem wird ins Gleichgewicht gebracht. Nach der Sauna ist die Stimmung ruhig und im Körper herrscht ein leichtes, strahlendes Gefühl. Die RAUCHSAUNA ist das Beenden des Alten und der Beginn von etwas Neuem!

