

Sauna

Hyvinvointia arkeen.



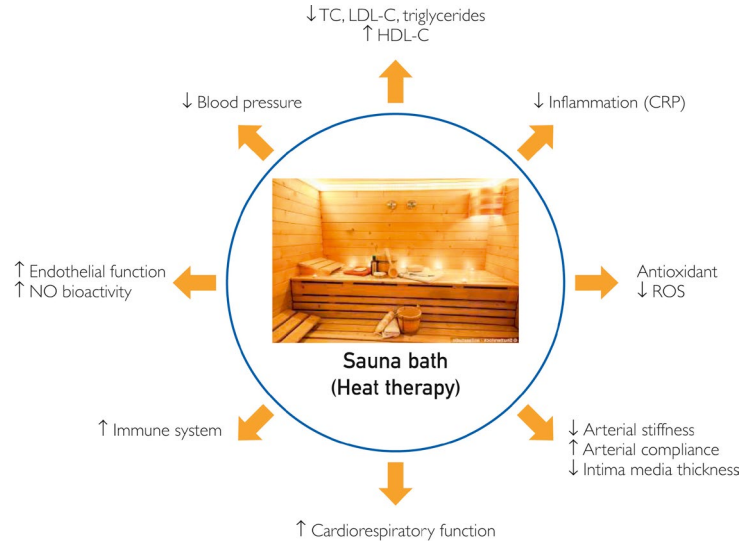
Kuva: Riitta Airaksinen / Northern Savo Lakeland (CC BY-NC 2.0)



Henrik Heräjärvi, Luonnonvarakeskus
Kesäkuu 2022



Tämä tietokortti tehtiin osana Kiina-yhteistyöhön perustuvan metsäbiotalouden kehittäminen Pohjois-Karjalassa -hanketta (KIBIO, hankenumero A75112). KIBIO-hanketta rahoittaa Pohjois-Karjalan maakuntaliitto Euroopan aluekehitysrahastosta.



Saunan terveysvaikutuksia.

Lähde: Laukkanen, Laukkanen & Kunutsor 2018

Sauna liitetään hyvinvointiin, nautintoon ja rentoutumiseen – usein myös tavallisesta poikkeavaan ruokaan, järveen, keskiyön aurinkoon tai ihmisten väliseen tasa-arvoon. Vuosisatojen ajan sauna on ollut enemmän kuin paikka puhdistua työviikon jälkeen; ennen synnytyssairaaloihin se oli paikka, jossa uusi elämä alkoi. Sauna on hyvän hengen tyyssija, jonka rauhaan eivät häiriöt sovi. Oikein kohdeltuna saunan henki palkitsee saunojan fyysisellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla, joka merkitsee terveempää ja pidempää elämää.

Perinnetiedon ja kulttuurikokemuksen lisäksi myös lääketieteelliset tutkimukset vahvistavat, että ahkera saunominen parantaa hyvinvointia ja terveyttä. Nykyajan stressintäyteisessä elämässä rasituksista palautuminen on tärkeää. Saunominen alentaa verenpainetta ja auttaa stressin hallinnassa. Monelle saunominen on hereilläoloajan pisin mobiililaitteetvapaa hetki.

Sauna on kokonaisuus – 2000-luvun Konsepti

Sauna on enemmän kuin kuuma huone ja lauteet. Moniaistinen saunakokemus syntyy lämpötilasta, kosteudesta, äänimaailmasta, valosta, tuoksuista, mauista, maisemasta ja seurasta. Näistä voidaan muotoilla urbaaneille kuluttajille kokonaispaketti, jossa yhdistyvät valaistus- ja lämpötilan sekä ilmanvaihdon säätöjärjestelmät, sisäpintamateriaalit ja virtuaalimaisema, tekstiilit ja tuokset. Nämä muodostavat leijonanosan 2000-luvun saunaliiketoiminnasta.

Sauna on Suomen kansainvälisesti tunnetuimpia ja vaikeimmin kopioitavia brändejä, ja siihen liittyy merkittävä kansainvälisen liiketoiminnan mahdollisuus. Kiina on esimerkki maasta, jossa on valtava ja edelleen kasvava markkina hyvinvointilomakohteiden saunapalveluille. Sama kehitys koskee lukuisia Aasian maita, ja saunoilla on merkittävä rooli kaikissa kohteissa. Myös



ylellisten, yksityiseen käyttöön menevien design-saunojen markkinat kasvavat Aasiassa. Maksukykyisiä asiakkaita kiinnostavat ainutlaatuiset saunaratkaisut ja monipuoliset oheistuotteet sekä -palvelut. Design-saunakohteita rakennetaan vuosittain tuhansia pelkästään Kiinassa.

Kolmas ja erityisesti Aasiassa suuri saunamarkkina ovat pienet jälkiasennettavat saunat. Sauna jälkiasennetaan kerrostalo-asunnon kylpy- tai vaatehuoneeseen moduulina. Tällaisten kohteiden vuotuisen tarpeen Aasiassa arvioidaan olevan vähintään kuusinumeroinen. Aasian maiden kasvava keskiluokka haluaa oman saunan. Sauna mahdollistaa arjen hyvinvoinnin eli nauttimisen saunan ja sen oheistuotteiden rentouttavasta ja palauttavasta vaikutuksesta aina haluttaessa kotona. Jälkiasennettavien saunamoduulien suunnittelussa ja pakkaamisessa on otettava huomioon kuljetuksen helppous. Saunapaketti pitää pystyä kuljettamaan kerrostaloasuntoon hissien ja asunto-ovien kautta.

Kuva: Marjaana Pato (CC BY-ND 2.0)



Kuva: Riitta Airaksinen / Northern Savo Lakeland (CC BY-NC 2.0)

Metsän tuotteet täydentävät saunakokemuksen

Itse saunan lisäksi varsinainen saunakokemus muodostuu laajasta kirjosta arvonlisää tuovista palveluista ja tuotteista, kuten tekstiilit, vihdat, ruoka, juomat ja kosmetiikka. Toisin kuin yksittäisen tuotteen ostotilanne, asiakkaan tarpeiden mukaisesti muotoiltu laadukas, kestävä ja ympäristötietoinen tuotevalikoima asennus- ja ylläpitopalveluineen mahdollistaa vuosikymmenestä toiseen jatkuvan sauna-asiakassuhteen.

Suomen luonto pursuaa villiyrtejä, marjoja, mahlaa, turvetta ja muita raaka-aineita, jotka sopivat täydellisesti rentouttavaan ja mieleenpainuvaan saunakokemukseen.

Saunamatkailu

Monet suomalaiset matkailuyritykset tarjoavat sauna-aktiiviteetteja. Perinteisten rannalla sijaitsevien turve- tai savusaunojen lisäksi on tarjolla viikon kestäviä saunamatkoja, joilla kävijät tutustuvat viehättäviin majataloihin, niiden herkullisiin ruokapöytiin, hyvinvointipalveluihin – ja toinen toistaan paremmilla löylyillä varustettuihin saunoihin. Matkaa voi taittaa jalan, kanootilla, polkupyörällä tai moottorin voimalla.

Sauna on ehkä perinteisin suomalainen brändi, joka liitetään maailmalla puhtauteen, luonnollisuuteen ja rentoutumiseen.

Laajasti tunnettu suomalainen sauna -brändi auttaa saunaan liittyvien tuotteiden ja palvelujen markkinoinnissa, mutta jättää tilaa myös uusille liiketoiminnan muodoille.

Saunalla on ”elämänsä tilaisuus” uudistua ja kasvaa erityisesti Aasiassa, jossa miljoonat ihmiset haluavat saunoja ja niihin liittyviä oheistuotteita ja -palveluja.

Lisätietoa

Sauna From Finland. www.saunafromfinland.fi

Laukkanen, J. A., Laukkanen, T. & Kunutsor, S. K. 2018. Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence. *Mayo Clinic Proceedings*, 93(8):1111-1121. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.04.008>