



SEHEN STATT HÖREN

... 17. März 2007

1313. Sendung

In dieser Sendung:

- Heute: Zwei Reportagen aus Finnland
- Eisloch-Schwimmen: Ein frostiger Sport
- Sauna: Was ist daran typisch finnisch?

Zugefrorener See, Ausschnitte vom Wettbewerb

Präsentator Janne Holmberg:

Hier sind gerade die finnischen Meisterschaften im Eisloch-Schwimmen in vollem Gange. Und jetzt ist als Nächster mein alter Freund Jussi-Pekka dran. Da kommt er schon aus der Sauna!

„Eisloch-Schwimmen“

Jussi-Pekka Hännikäinen kommt raus, geht an den Start und schwimmt

Finnische Meisterschaften im Eisloch-Schwimmen, Säskylä 2006

Außentemperatur: - 17° Celsius Wassertemperatur: + 0,1° Celsius

Janne Holmberg an der Tafel: Ich sehe hier: Jussi-Pekka ist Dritter geworden und hat damit die Bronzemedaille gewonnen!

Pokale, Jussi-Pekka nimmt Medaille entgegen
Janne winkt Jussi-Pekka zu sich,

Janne: Hallo! Wie fühlt man sich als Dritter im Eisloch-Schwimmen?

Jussi-Pekka: Na ja, ich bin ganz gut vorangekommen und freue mich sehr über den 3. Platz! Ich habe sogar meinen persönlichen Rekord etwas verbessert.

Janne: Wann hast du zum ersten Mal an den finnischen Meisterschaften teilgenommen?

Jussi-Pekka: Das war letztes Jahr, 2005, und seitdem mache ich bei jedem Wettkampf mit. Das nächste Schwimmen ist in Lappeenranta, Anfang Februar, in zwei Wochen.

Janne: Wie oft hast du Zeit zum Eislochschwimmen?

Jussi-Pekka: Gute Frage. Ich mache das fast jeden Tag, so 5 bis 8 mal in der Woche. Das lohnt sich wirklich! Hast du es eigentlich schon mal versucht?

Janne: Noch nie. Ich kenn das überhaupt nicht.

Jussi-Pekka: Möchtest du es nicht einmal machen? Du kannst mitkommen.

Janne: Oh, das ist eine schwere Frage. Es muss ziemlich kalt sein.

Jussi-Pekka: Nein, das ist es gar nicht. Ich kann dich anleiten. Das nächste Mal schwimme ich in Kaupinoja, bei Tampere. Da gibt es ein sehr gutes Eisloch. Kommst du mit?

Janne: Ich kann's versuchen. Aber ob es klappt, das müssen wir erst sehen!

Jussi-Pekka: Aber sicher klappt das! Kannst du nächste Woche nach Tampere kommen?

Janne: Ja, das müsste gehen.

Jussi-Pekka: Gut, nächste Woche. An welchem Tag?

Janne: Am 27. ...

Jussi-Pekka: Samstag ist der 28.

Janne: Ach ja, richtig.

Jussi-Pekka: Dann machen wir es am Samstag!

Janne: Okay!

Autofahrt nach Tampere, Janne trifft Jussi-Pekka, sie begrüßen sich,

Jussi-Pekka: Hast du gut hier her gefunden?

Janne: Ich hab's mir auf der Karte angeschaut, und dann war ich ganz schnell hier!

Jussi-Pekka: Gut. Letzte Woche in Säskylä haben wir ja abgemacht, dass wir uns hier treffen.

Janne: Ja, ich habe auch alles dabei. Aber vom Eisloch-Schwimmen habe ich nicht die geringste Ahnung!

Jussi-Pekka: Ich zeige dir schon, wie das geht. Erst ziehen wir uns in der Sauna um, und dann erkläre ich dir, was man machen muss und wann. Handtuch und Badehose hast du ja dabei, gut.

Janne: Aber das Wasser muss doch schrecklich kalt sein!

Jussi-Pekka: Keine Angst, das gehen wir ganz entspannt an. Wenn wir uns umgezogen haben, erkläre ich dir alles weitere.

Janne: Na gut, dann unterhalten wir uns drinnen weiter.

Jussi-Pekka: Ja, komm!

Winterbilder von gefrorenen See: Der Näsi-See bei Tampere

Außentemperatur: - 22° Celsius Wassertemperatur: + 0,1° Celsius

Janne und Jussi-Pekka in Badehose:

Janne: Dann gehen wir jetzt in die Sauna, oder?

Jussi-Pekka: Nein, als erstes geht es gleich zum Eisloch, und danach in die Sauna. Komm nur!

Jussi-Pekka und Janne vor dem Haus:

Jussi-Pekka: Wir tauchen jetzt erst mal nur bis zum Hals ein. Ganz ruhig, ohne zu schwimmen.

Janne: Einmal kurz eintauchen?

Jussi-Pekka: Ja, ich zeig es dir.

Jussi-Pekka und Janne an der Treppe:

Jussi-Pekka: Du musst aufpassen, dass du niemals mit dem Kopf unter Wasser kommst.

Janne: Ich kann aber nur ein ganz kurzes Stück schwimmen.

Jussi-Pekka: Ja, ein Stückchen nur. Schau mal, hier haben sie sogar Beleuchtung.

Jussi-Pekka geht ins Wasser

Jussi-Pekka: Okay, dann tauche ich jetzt mal ein. Bis zum Hals. Gutes Gefühl! Jetzt komm du!

Janne: Oh oh oh... Jetzt habe ich meine Schuhe verloren. Dankeschön.

Jussi-Pekka: Gut gemacht. Lass uns ganz langsam rein gehen.

Beide an der Treppe:

Jussi-Pekka: Und jetzt wärmen wir uns in der Sauna auf.

Janne: Oh ja, in die Sauna, jippii !

In der Sauna, sie schwitzen

Toll, dieser feuchte Dampf. Ganz schön schweißtreibend.

Jussi-Pekka und Janne kommen raus:

Jussi-Pekka: Wie war's?

Janne: Schön heiß. Bei dieser echten Sauna mit Holz-Heizung ist der Dampf so weich, viel besser als bei einer elektrischen Sauna.

Jussi-Pekka: Und juckt es dich jetzt?

Janne: Ja, es kratzt überall. Ich glaube, ich schmelze langsam. Die Zehen waren schon fast eingefroren.

Jussi-Pekka: Ja, so fühlt sich das an. Wir müssen übrigens auch in der Sauna die Mütze auf behalten, damit die Wärme länger im Körper bleibt, auch nachher im Eisloch. Wir gehen auch bald wieder rein.

Janne: Wozu brauchen wir diese Unterlagen?

Jussi-Pekka: Wir setzen uns vorher noch hin, weil es nicht gut für das Herz ist, wenn man von der Sauna direkt in das Eisloch geht.

Beide setzen sich auf eine Bank:

Janne: Ich wäre jetzt sofort rein gegangen.

Jussi-Pekka: Schau dir doch mal die Gegend an.

Janne: Wie heißt dieser See?

Jussi-Pekka: Näsiervi – der Näsi-See.

Janne: Ist das der größte hier in der Region?

Jussi-Pekka: Ich glaube schon. Er ist 80 oder 100 Kilometer lang und geht bis zum Kurovesi-See.

Janne: Und wie dick ist die Eisdecke hier?

Jussi-Pekka: So an die 20 Zentimeter, schätze ich.

Janne: Heute haben wir wirklich tolles Wetter, jetzt kommt sogar die Sonne raus. Wunder schön ist das hier.

Jussi-Pekka: Gehen wir mal wieder ins Wasser?

Janne: Warum nicht?

Jussi-Pekka: Dann schwimmen wir jetzt einen kleinen Bogen. Okay, komm!

Im Wasser:

Janne: Wie sollen wir schwimmen?

Jussi-Pekka: Einmal so rum.

Janne: Ay ay, Sir.

Beide wieder auf der Bank:

Janne: Ich glaube, ich gehe sogar ein drittes Mal rein.

Jussi-Pekka: Man sollte es mindestens fünfmal machen.

Janne: Ich war schon zweimal drin. Einmal geht's noch.

Jussi-Pekka: Das genügt nicht. Fünfmal wäre genau richtig.

Janne: Das werden wir erst sehen. Jetzt mach mal langsam, wir haben Zeit!

Jussi-Pekka: Aber jetzt gehen wir erst mal wieder in die Sauna.

Janne: Ja!

Jussi-Pekka: Wenn es dich in den Fingerspitzen juckt, bedeutet das, dein Blut zirkuliert besser.

Janne: Ich habe mich immer gefragt, was die Leute am Eisloch-Schwimmen finden. Mir ist es sogar im Wintermantel noch zu kalt. Aber

jetzt waren wir drin und danach in der Sauna, und mir ist, als ob ich ohne Pelzmantel in die Stadt gehen könnte!

Jussi-Pekka: Den Mantel kannst du verkaufen.

Janne: Wahrscheinlich.

Jussi-Pekka: Ich hab meinen schon vor 7 Jahren verkauft.

Janne: Und ich mach das morgen!

Jussi-Pekka: Komm wieder in die Sauna! Sehr wichtig ist übrigens, dass man genug Wasser trinkt, weil der Körper in der Sauna viel Flüssigkeit verliert.

Janne: Wie viel Liter?

Jussi-Pekka: Einen auf jeden Fall.

Janne: Und wenn ich was Alkoholisches trinke?

Jussi-Pekka: Dann wirst du stockbesoffen. Bleib lieber beim Wasser. Okay, wir trinken was, und dann ab in die Sauna. Wo ist deine Sitzunterlage?

Janne: Oh! Vergessen.

In der Sauna, Thermometer zeigt 121,9°

Beide setzen sich wieder draußen auf die Bank:

Jussi-Pekka: Hast du gesehen, wie viel Holz die rein geschoben haben?

Janne: Ja – wie heiß war es da drinnen?

Jussi-Pekka: Na, so 115 Grad.

Janne: Ist ja extrem. Normalerweise hat man 80 Grad.

Jussi-Pekka: Aber es ist auch eine sehr große Sauna.

Janne: Ja. Und die Lüftung ist gut. Und feucht genug ist es auch.

Jussi-Pekka: Hast du die Steine auf dem Ofen bemerkt?

Janne: Ja, die waren riesig. So große hab ich noch nie gesehen.

Jussi-Pekka: Die sind 540 Kilo schwer und müssen alle 2 – 3 Monate ausgewechselt werden. Und man muss sie auf ganz bestimmte Weise übereinander stapeln, damit der richtige Dampf entsteht. Das ist hier die beste Sauna der Welt.

Janne: Hier draußen wird sogar mein Bart zu Eis.

Jussi-Pekka: Und bei mir die Augenbrauen und Augenlider!

Janne: Jetzt sollten wir mal wieder ins Wasser gehen, oder?

Jussi-Pekka: Ja doch, bitte sehr!

Sie gehen rein, schwimmen einen größeren Bogen, dann in die Sauna

Noch mal ins Wasser, Jussi-Pekka schwimmt weiten Bogen, Janne nur einen kurzen.

Janne und Jussi-Pekka oben an der Treppe:

Janne: So, jetzt bin ich fünfmal geschwommen!

Jussi-Pekka: Das ist schon sehr gut. Man kann es später auch noch bis zu zehnmal steigern. Wie fühlst du dich jetzt?

Janne: Gut, und ganz leicht. Gehen wir wieder in die Sauna?

Jussi-Pekka: Könnten wir machen. Aber besser ist es, wenn man sich nach dem letzten Schwimmen nur kurz wäscht und dann anzieht. Dann bleibt noch länger eine angenehme Wärme und ein gutes Gefühl auf der Haut.

Janne: Ja dann... Ab in den Waschraum!

Haus und See, Jussi-Pekka Hännikäinen und Janne Holmberg kommen raus, warm angezogen:

Jussi-Pekka: Jetzt müssen wir richtig warm angezogen sein, wenn wir ins Freie gehen, damit wir keine Erkältung bekommen.

Janne: Ja. Nur gut, dass ich meinen Mantel noch habe. Alles o. k.! Wann hast du mit dem Eisloch-Schwimmen als Hobby angefangen?

Jussi-Pekka: Vor ungefähr 7 Jahren habe ich angefangen, mich dafür zu interessieren. Da war ich in der Arbeit oft sehr abgespannt und wollte mich irgendwie stärken. Ich hab's mit dem Eisloch-Schwimmen versucht, und seitdem bin ich dabei geblieben. Es gibt mir wirklich Kraft.

Janne: Kann man generell sagen, dass man durch Eisloch-Schwimmen gesünder wird?

Jussi-Pekka: Ja. Man fühlt sich gut, es fördert die Gesundheit, ist gut für den Kreislauf, vermindert den Stress und lindert auch den Rheumatismus. Wenn man das regelmäßig als Hobby betreibt, kann es bewirken, dass man weniger Medikamente braucht und seltener krank wird. Ich muss aber schon dazu sagen, dass man, wenn man unter Bluthochdruck oder unter Herzrhythmus-Störungen leidet, doch besser seinen Arzt fragen sollte, bevor man Eisloch-Schwimmen geht.

Janne: Was für einen Unterschied macht es, ob man Eisloch-Schwimmen als Hobby oder als Leistungssport betreibt?

Jussi-Pekka: Man kann es einfach als Hobby ausüben, so wie das viele machen. Aber wenn man bei Wettkämpfen mitmacht, muss es einem noch viel mehr Spaß machen. Als wir eben geschwommen sind, haben wir die

Kälte gespürt und es hat auf der Haut gekratzt. Beim Wettkampf hat man ein ganz anderes Gefühl, weil man sich da auf das Schwimmen und andere Dinge konzentrieren muss.

Janne: Für mich war das heute meine erste Erfahrung mit Eisloch-Schwimmen. Ich fand es sehr gut, wie du mich geführt hast und mir alles erklärt hast. Ich möchte dir ganz herzlich danken!

Jussi-Pekka: Und ich möchte dich auch ermutigen, weiter zu machen.

Janne: Okay, ich werde es zumindest versuchen!

Haus außen, sie gehen zum Auto

Eisloch im zugefrorenen See,

Eine Reportage von Tommi Huovinen
mit

Jean-Thor Holmberg und
Jussi-Pekka Hännikäinen

Kamera: Harry Malmelin,
Markku Jokkonen

Schnitt: Harry Malmelin

Redaktion: Heli Vanhatupa

Produktion: Kuurojen video,
Helsinki

Deutsche Bearbeitung: Gerhard Schatzdorfer

Sprecher: Johannes Hitzelberger,
Holger Ruppert

Waldweg, Auto kommt

Moderation Sami Vuoriheimo:

Hallo! Ich bin Sami, und wir gehen jetzt zusammen in die Sauna. Das ist ein Raum, in dem Wasser auf einem Ofen aufgegossen wird, so dass Dampf von 60 bis 100 Grad Celsius entsteht. Wir Finnen gehen sehr oft in die Sauna, weil das geistig wie körperlich Entspannung verschafft. Auch Schwimmen und sich Übergießen mit kaltem Wasser gehören zum Sauna-Ritual. Wir gehen aber nicht in diese Hütte. Die Sauna ist dort unten.

Finnische Sauna

Sami geht durch den Wald zur Hütte am See.

Sami vor der Hütte, geht rein

Sami: Jetzt sind wir schon fast da. Kommt mit! Eine Dusche haben wir hier nicht, man muss sich selber begießen.

Sami in der Sauna:

Sami: Auf dem Ofen liegen Steine. Wenn ich Feuer mache, erhitzen sich die Steine. Und wenn ich Wasser darauf gieße, dampft hier alles. Früher durften nur der Hausherr oder ganz besondere Gäste das Wasser aufgießen, aber heute kann das jeder machen. Der Rauch zieht durch ein langes Kaminrohr ab. Jetzt ist es hier noch kalt, darum werde ich mal Holz holen.

Sami bringt Holz, heizt ein

Sami: Zum Anzünden nehmen wir Birkenrinde. Jetzt muss ich noch in den Wald gehen, um „vihta“ zu machen, einen Wedel aus Birkenzweigen.

Sami im Wald: Wir kennen drei Arten von Saunen: Die Dampfsauna, die Holzsauna und die elektrische Sauna. In ganz Finnland gibt es mehr als eine Million Saunen! Heute hat fast jeder Haushalt eine.

Sami rüttelt an Birkenzweig: Der ist zu mickrig.

Sami schneidet Zweige ab

Früher hat man die Sauna für viele Zwecke verwendet: Zum Trocknen von Pflanzen und Gemüse, zum Brauen von Bier, sogar als Ort, wo Kinder geboren wurden oder wo man kranke alte Leute gepflegt hat. Erstaunlich.

Sami vor der Hütte: In Finnland ist es ein alter Brauch, dass die ganze Familie und alle die im Haus arbeiten zusammen in die Sauna gehen. Fremde wundern sich oft darüber, dass die Finnen nackt baden, Männer und Frauen zusammen. Aber für uns ist das normal. Wenn man sich mit den Birkenzweigen in der Sauna peitscht, fördert es das Schwitzen, und die ätherischen Öle der Birke benetzen die Haut. Das soll der Grund sein, warum die finnischen Frauen so schön sind!

Feuer im Ofen.

Sami beim Umkleiden: In der Sauna genießen wir die Ruhe und den Dampf. Hier legt man seinen Stress ab. Nach einem alten finnischen Sprichwort verliert man alle negativen Gedanken und Ängste, wenn man in der Sauna Wasser auf Steine gießt und sich mit Birkenzweigen schlägt. Davon bin ich auch überzeugt, und darum gehe ich jetzt in die Sauna. Äh, Moment, könnt ihr mir bitte meinen „Sauna-Frieden“ lassen?

Kamera schwenkt auf Landschaft

Sami in der Sauna, läuft zum See, begießt sich mit Wasser
Sami kommt raus, setzt sich auf Bank vor der Hütte:

Sami: Mhmmm - das war großartig in der Sauna! Durch den Dampf und den Birkenwedel entspannt man sich total und baut Stress ab. Jetzt genieße ich hier draußen die finnische Natur und den Sonnenuntergang am See. Man muss das selbst erleben, damit man weiß, was für ein tolles Gefühl das ist.

Jetzt trinke ich in Ruhe aus – und dort habe ich auch Essen und Trinken für die Elfe dieser Sauna hingestellt!

Hütte am See

Beitrag
Moderation
Kamera
Schnitt
Produktion

Pirkko Johansson
Sami Vuoriheimo
Kalle Juusti
Harry Malmelin
Pro Sign Oy / Kuurojen
Video © 2006

Fax-Abruf-Service „Sehen statt Hören“

Ab 1298. Sendung eingestellt (lt. BR-Rundschreiben 23/06 vom August 2006)

Impressum:

Bayerischer Rundfunk, 80300 München;

Redaktion Geisteswissenschaften und Sprachen / SEHEN STATT HÖREN

Tel.: 089 / 3806 – 5808, Fax: 089 / 3806 – 7691,

E-MAIL:

sehenstatthoeren@brnet.de,

Internet-Homepage:

www.br-online.de/sehenstatthoeren

Redaktion: Gerhard Schatzdorfer, Bayer. Rundfunk, © BR 2007 in Co-Produktion mit WDR

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft der Hörgeschädigten – Selbsthilfe und Fachverbände e. V.
Paradeplatz 3, 24768 Rendsburg, Tel./S-Tel.: 04331/589750, Fax: 04331-589751

Einzel-Exemplar: 1,46 Euro

