Visit Sweden News Room

Upplev Sverige och Bara bada bastu

I vår tar den heta bastukulturen plats i rampljuset inför hela Europa. Med låten *Bara bada bastu* bjuder gruppen KAJ på en medryckande hyllning till bastuns värme, gemenskap och svalkande dopp. Samtidigt växer intresset för bastu och kallbad både hemma i Sverige och internationellt. Här följer några av Sveriges härliga bastuupplevelser – perfekta för dig som vill leva ut känslan av årets mest bastuvänliga refräng.



Jubileumsparken, Foto: Anna Hållams/imagebank.sweden.se Download

I maj får bastukulturen extra glöd när Sveriges bidrag till Eurovision Song Contest 2025 riktar strålkastarljuset mot den folkkära svenska traditionen. Med låten *Bara bada bastu* bjuder finlandssvenska gruppen **KAJ** på en medryckande hyllning som fått både bastuälskare och schlagerfans att stämma upp i refrängen.

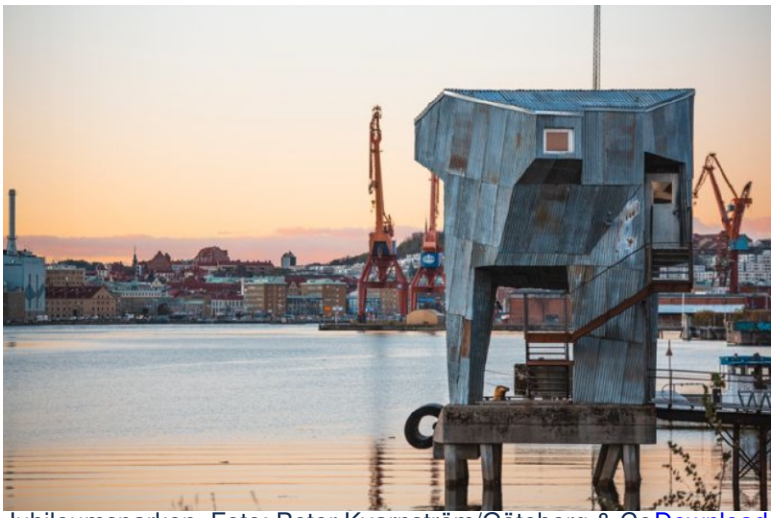
Och intresset för bastubad har ökat de senaste åren - något som skulle kunna kopplas till det växande fokuset på hälsa, välmående och avkoppling. Mellan april 2021 och mars 2025 ökade det globala intresset för bastu med hela 108 procent enligt MyTelecope Index* och sökningar som "*sauna benefits*" och "*home sauna*" har skjutit i höjden.

Även för Sverige märks bastuboomen. Under 2024 ökade det internationella sökintresset *för bastu i Sverige* med 47 procent jämfört med året innan**. Den största ökningen stod svenskarna själva för med +141 procent, följt av bland annat Finland (+72%), UK och Norge (+63%) och USA (+60%). Trenden syns också i resvanor – hela 37 procent av svenska resenärer vill gärna kombinera sin Sverigesemester med spa-, wellness- eller retreatupplevelser***.

Bastu och kallbad del av svenska kulturarvet
Bastubadet har i generationer varit en självklar del av den svenska kulturen där bastun är en plats för gemenskap, återhämtning och tid i naturen. Så viktig är denna tradition att Sverige till och med har en egen nationalbastudag då bastubadet firas som en årlig påminnelse om bastuns självklara plats i både vardag och fest. Och där den hälsofrämjande bastun värmer, finns ofta det uppfriskande kalla badet – en uppskattad tradition i sig. Sveriges första kallbadhus öppnade redan på 1800-talet och kallbadet är idag så djupt förankrad i den svenska livsstilen att det är inskrivet i Sveriges förteckning över immateriella kulturarv.

Hälsofördelar som kan kopplas till bastubad
Ökar blodcirkulationen: Värmen från bastun kan vidga blodkärlen, vilket kan öka blodflödet och förbättra hjärt- och kärlhälsan.
Främjar återhämtning: Bastuns värme hjälper musklerna att slappna av vilket kan minska muskelömhet efter träning.
Stärker immunförsvaret: Regelbundna bastubad kan öka produktion av vita blodkroppar, vilket kan stärk kroppens försvar mot infektioner.
Minskar stress och förbättrar sömn: Bastubad främjar avslappning och kan leda till bättre sömnkvalitet.

Här hittar du några av Sveriges härligaste bastu- och kallbadsupplevelser
Är du själv sugen på att svettas, svalka dig och njuta enligt svensk tradition? I Sverige väntar en rad spektakulära bastu- och kallbadsäventyr i allt från enklare vedeldade varianter till stilrena designoaser vid hav och sjöar.


Jubileumsparken, Foto: Peter Kvarnström/Göteborg & CoDownload

Bastun i Jubileumsparken, Göteborg
Med utsikt över Göta älv ligger denna arkitektoniska pärla i Göteborgs Frihamnen. Den här prisbelönta bastun är byggd av återvunnet material där korrugerad plåt och färgglatt glas formar ett unikt uttryck. Strax intill ligger Hamnbadet med tre pooler, varav en är öppen året runt för den som gillar ett uppfriskande kallbad. Bastun är kostnadsfri men kräver förbokning online.

Solar Egg i Kiruna
Denna gyllene, äggformade bastu och konstverk har rest världen över i sju år, men har nu återvänt till sitt ursprungliga hem i Kiruna. Solar Egg är designad av de svenska konstnärerna Bigert & Bergström och symboliserar återfödelse och kreativitet. Något kallbad finns inte i närheten, men Kiruna bjuder på snö stora delar av året – perfekt för en klassisk snörullning som svalka efter bastun.


Landskrona Kallbadhus, Foto Oskar Fäldt

Landskrona Kallabdhus
I mars invigdes Landskronas efterlängtade nya kallbadhus i Skåne. Genom stora glasväggar kan besökare njuta av en storslagen utsikt över Öresund och Köpenhamn. Svenska kallbadhus, som inspirerats av 1800-talets kontinentala kurorter, började dyka upp i Sverige under slutet av 1800-talet och är än idag en uppskattad tradition. För pressbilder klicka HÄR


Arctic Bath Harads Download

Arctic Bath i Harads
Ett flytande spahotell med en cirkelformad utomhuspool för kallbad i centrum – Arctic Bath förenar lyx med storslagen natur. Beläget vid Luleälven bjuder denna unika byggnad på vattennära upplevelser under sommaren och är omsluten av is på vintern – perfekt för den som söker en kombination av värme och kyla. För en extra minnesvärd vistelse arrangerar Arctic Bath evenemanget *Fire and Ice*, där bastubad, kallbad och noggrant utvalda kulinariska upplevelser smälter samman.

Kukkolaforsen utanför Haparanda
I bastuns och sikens rike vid Kukkolaforsen hyllas den gemensamma bastutraditionen mellan Sverige och Finland. Här hittar du 13 olika bastur – från klassiska vedeldade varianter till en traditionell rökbastu. Och med utsikt över mäktiga Torne älv finns det goda möjligheter för ett snabbt dopp i det strömmande vattnet. På plats erbjuds även guidade bastuupplevelser där du får lära dig mer om bastukulturens historia och njuta av lokala kulinariska specialiteter. Befinner du dig här den 13-15 juni kan du även fira Nationalbastudagen.


Äventyrsgruvan Bastu, Kredit: Visit Dalarna (Ladda ner)

Äventyrsgruvan i Dalarna
I en gammal gruva 80 meter under jord väntar en bastuupplevelse utöver det vanliga. Här kan du njuta av en bastuupplevelse i ångande värme och kristallklart kallt vatten omgiven av mäktiga bergväggar. Tryter energin kan äventyret kompletteras med en god mat- och dryckesupplevelse.


Varbergs Kallbadhus, Foto: Anna Hållams/imagebank.sweden.se Download

Kallbadhuset Varberg i Varberg
Ett av Sveriges vackraste kallbadhus, Kallbadhuset Varberg, är ett träpalats i morisk stil som vilar på pålar ute i havet. Sedan 1903 har denna historiska pärla erbjudit klassiska bastubad i kombination med uppfriskande dopp i havet. Med en magnifik utsikt över Kattegatt och närliggande Varbergs fästning bjuder Kallbadhuset på en idyllisk kustupplevelse fylld av tradition och charm.

Undervattensbastu på Ästad Vingård
På en av Sveriges främsta vingårdar, Ästad Vingård, väntar en bastuupplevelse utöver det vanliga. Den vedeldade undervattensbastun bjuder på en unik vy där du kan slappna av i värmen medan regnbågsforeller simmar förbi och kräftor rör sig längs sjöbotten utanför de nedsänkta fönstren.

* Källa: My Telescope Index https://app.mytelescope.io/share/dashboard/btXvjm3A8PBChdXQXaEJ?dateRangeId=ShdjU9z4ZpraeI2EPI7A
**Källa: Avser utvecklingen av antalet reserelaterade Googlesökningar på Sverige + bastu,Bloom Consulting, D2 Digital Demand ©.
***Källa: Visit Sweden Målgruppsanalys 2024.

Kontakt: Ebba Ekelund, PR Nordics: ebba.ekelund@visitsweden.com

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskarft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turismbranschen för att effektivt nå de mest eftertraktade målgrupperna för långsiktigt hållbar turism. Visit Sweden är baserat i Stockholm med lokal representation på flera utlandsmarknader. Visit Sweden har närmare 50 anställda och år 2023 var det statliga anslaget till bolaget 104,6 miljoner kronor. www.visitsweden.com/corporate

https://press.visitsweden.com/2025-04-29-Upplev-Sverige-och-Bara-bada-bastu