Sechs Saunen gegen den Stockholmer Großstadttrubel

Drei Tage Stockholm, 27 Sehenswürdigkeiten, zwölf Restauranttipps und trotzdem das Gefühl, etwas zu verpassen? Wer Schwedens Hauptstadt lieber wie die Einheimischen erleben möchte, packt am besten auch die Badesachen ein. Denn zwischen hippen Cafés, historischen Gassen und Großstadttrubel wartet eine typisch schwedische Antwort auf den Sightseeing-Stress: die Sauna. Und das mitten in der Stadt. Sechs Saunen für alle, die bei ihrem Städtetrip zwischendurch die Batterien aufladen möchten.

Hamburg, 20. Oktober 2026 – Für viele Schweden gehört die Sauna ganz selbstverständlich zum Alltag. Sie ist ein Ort zum Aufwärmen, Abschalten und manchmal auch zum geselligen Beisammensein. Und sie passt zu einem Gedanken, der in Schweden oft als „Lagom“ beschrieben wird: das richtige Maß zu finden. In Stockholm muss man dafür nicht einmal die Stadt verlassen. Hier wird auf schwimmenden Flößen, an belebten Uferpromenaden oder mitten im Grünen geschwitzt. Die sechs Adressen zeigen, dass man in Stockholm auch beim Nichtstun ziemlich viel erleben kann.



Ein Sprung ins Meer zur Abkühlung nach der Sauna. Foto: Anna Hållams/imagebank.sweden.se (Download)

Ob am Wasser, in der Natur oder mitten in der Stadt, eine kleine Auszeit ist oft näher als gedacht. Wer also vermeiden möchte, nach dem Städtetrip erst einmal **Urlaub vom Urlaub** zu brauchen, findet in Stockholm zahlreiche Gelegenheiten für eine Pause auf schwedische Art. Hier kommen sechs Saunen für zwischendurch.

Hornstullsbastun: Die unkomplizierte Einstiegsrunde

Wer schwedische Saunakultur einmal ausprobieren möchte, ist bei der jüngst eröffneten Hornstullsbastun gut aufgehoben. Die öffentliche Sauna liegt direkt am Bergsunds Strand im Stadtteil Hornstull auf Södermalm und ist ganzjährig geöffnet. Anders als in vielen schwedischen Saunen ist hier während des gesamten Besuchs Badekleidung vorgeschrieben. Das dürfte gerade internationalen Gästen die ersten Schritte erleichtern. Nach dem Saunagang warten Außenduschen, Kaltwassereimer und die Möglichkeit, direkt vor Ort baden zu gehen. Vorkenntnisse sind also nicht nötig. Ein wenig Bereitschaft zum kalten Wasser schadet dagegen nicht. Termine sind immer 30 Tage im Voraus online buchbar. Mehr Informationen: Hornstullsbastun

Hellasgården: Saunieren in der Wildnis, 15 Minuten von Stockholms City
Wer die Großstadt für ein paar Stunden hinter sich lassen möchte, findet in Hellasgården eine andere Seite Stockholms. Die Anlage liegt im Naturreservat Nacka am See Källtorpssjön, nur 15 Minuten von der Innenstadt entfernt. Nach dem Saunagang geht es über einen Steg direkt ins Wasser, und das zu jeder Jahreszeit. Anschließend lässt sich auf der Terrasse mit Seeblick entspannen. Mittwochs stehen geführte Aufgüsse mit ätherischen Ölen auf dem Programm, donnerstags wird es besonders ruhig: Bei gedimmtem Licht, Kerzen und Laternen ist Ruhe ausdrücklich erwünscht. Wer lieber ganz unter sich bleibt, kann die Sauna außerhalb der regulären Öffnungszeiten auch exklusiv mieten. Während viele Stockholmer Saunen mitten in der Stadt an ihren Wasserwegen liegen, stehen hier Wälder, Wanderwege und der Blick über den See im Mittelpunkt. Mehr Informationen: Hellasgården Sauna

Lilla Sauna: Klein, privat und ganz nah am Wasser

Direkt am Riddarfjärden, unweit der Stockholmer Altstadt, liegt Lilla Sauna, eine holzbefeuerte Sauna für bis zu sechs Personen. Familien, Freundesgruppen oder Paare können sie exklusiv buchen und durch verspiegelte Fenster den Blick über das Wasser genießen, ohne selbst neugierige Blicke fürchten zu müssen. Privatsphäre mit Aussicht sozusagen. Der Name ist Programm: „Lilla“ bedeutet auf Schwedisch „klein“. Schließlich muss nicht jede Auszeit gleich ein Wellnesswochenende sein. Wer Abkühlung sucht, erreicht über einen Badesteg direkt das Wasser. Im Winter wird für die Abkühlung sogar ein Loch ins Eis geschlagen. Für Holz, Saunaöle, Wasser und die passenden Saunahüte ist gesorgt. Nur schwitzen muss man noch selbst. Mehr Informationen: Lilla Sauna

Tanto Bastu: Saunieren mit den Locals

Nur wenige Minuten südlich der Stockholmer Altstadt liegt Tanto Bastu direkt an der Årstaviken, einer langgezogenen Wasserbucht auf Södermalm. Die holzbefeuerte Sauna auf einem Floß bietet Platz für bis zu zwölf Personen und entstand 2016 aus einer Bürgerinitiative, die ganzjähriges Baden und Saunieren in Stockholm ermöglichen wollte. Bis heute wird sie von einem gemeinnützigen Verein betrieben und ist fest in der lokalen Badekultur verankert. Trotz ihres Vereinscharakters steht die Sauna regelmäßig auch Besucherinnen und Besuchern offen. Wer hier sauniert, erlebt Stockholm wie die Einheimischen, die das ganze Jahr über zum Schwimmen und Saunieren an die Årstaviken kommen. Mehr Informationen: Tanto Bastu

Djurgårdsbastun: Die blaue Sauna im noblen Viertel

Mitten im Djurgårdskanal, zwischen Djurgårdsbrücke und Strandvägen, liegt die himmelblau gestrichene Djurgårdsbastun direkt auf dem Wasser. Trotz ihrer prominenten Lage geht es hier angenehm unkompliziert zu: Statt luxuriösem Spa erwartet die Gäste eine typisch schwedische Sauna mit Platz für bis zu zehn Personen, die sowohl privat als auch zu öffentlichen Saunazeiten besucht werden kann. Handtücher, Umkleide und Dusche sind vorhanden. Nach dem Saunagang geht es zur Abkühlung direkt in den Kanal. Wer noch etwas bleiben möchte, findet auf den Bänken rund um die Sauna oder in der Bar nebenan einen Platz. Mit Blick auf Djurgårdsbron, Strandvägen und das Wasser liegen einige der bekanntesten Stockholm-Motive direkt vor der (Sauna-)Tür. Geöffnet ist das ganze Jahr über. Mehr Informationen: Djurgårdsbastun

Bastubryggan: Mit dem Saunafloß auf den Riddarfjärden

Warum zwischen Bootsfahrt und Saunabesuch wählen, wenn beides gleichzeitig möglich ist? Im Dezember 2026 soll mit Bastubryggan ein neuer Treffpunkt am Wasser am Söder Mälarstrand auf Södermalm entstehen, nicht weit von Stockholms Altstadt entfernt. Herzstück sind vier Saunaflöße für bis zu zehn Personen. Eines bleibt am Kai, während die anderen gemeinsam mit einem Kapitän über den Riddarfjärden fahren. Nach dem Saunagang laden eine Bar, ein Café und Aufenthaltsbereiche direkt am Wasser zum Verweilen ein. In den Wintermonaten kann man sich anschließend an einer Feuerstelle aufwärmen. Mit etwas Glück zeigt sich dabei einer jener Stockholmer Sonnenuntergänge, für die man selbst bei Minusgraden noch eine Weile draußen bleibt. Mehr Informationen: Bastubryggan



Erst in die heiße Sauna, dann ins eiskalte Wasser: Winterbaden gehört in Schweden für viele zum Saunabesuch dazu. Foto: Helena Wahlman/imagebank.sweden.se (Download)

Für alle, die nach Sauna Nummer sechs noch nicht genug haben, hält der Sauna-Guide von Visit Stockholm weitere Adressen und vor allem einen **Sauna-Knigge** bereit:

Mit oder ohne Badebekleidung?
Das hängt von der jeweiligen Sauna ab. Am besten vorher die Hausregeln prüfen. Viele Saunagäste hüllen sich in ein Handtuch. Eine Ausnahme ist die Hornstullsbastun: Dort ist das Tragen von Badebekleidung verpflichtend.

Frisch geduscht in die Sauna
Vor dem Saunagang sollte gründlich geduscht werden. So bleibt die Sauna für alle angenehm und sauber. Wichtig: Beim Sitzen oder Liegen immer ein Handtuch unterlegen und niemals direkt auf dem Holz Platz nehmen.

Genug trinken
Beim Saunieren sollte ausreichend Wasser getrunken werden. Alkohol ist in vielen Saunen nicht gestattet und wegen der zusätzlichen Kreislaufbelastung ohnehin keine gute Idee. Am besten vorher die Hausregeln prüfen.

Auf den eigenen Körper hören
Wenn es zu heiß wird, helfen eine Pause, eine kalte Dusche oder ein Sprung ins Wasser. Auf den unteren Bänken ist es außerdem meist etwas kühler.

Die Ruhe genießen
In vielen Saunen gehört Ruhe zum Erlebnis. Wenn gesprochen wird, dann bitte nur leise und rücksichtsvoll. Oder gar nicht.

Weitere Informationen

- Stilvoll schwitzen – Sauna-Erlebnisse und Wellnesshotels in Schweden https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/wellnesshotels-und-spas/
- 8 spektakuläre Saunas in Schweden – ein heiß-kaltes Erlebnis der besonderen Art https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/saunas-in-schweden/
- Wikinger Wellness – Schwedens uralte Kraftquelle https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/wikinger-wellness/
- Winterschwimmen im Kaltbadehaus: eine schwedische Tradition https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/winterschwimmen-im-schwedischen-kaltbadehaus/

Pressebilder

Saunen in Stockholm: https://share.mediaflow.com/en/?I4REYSQ8T4

Saunen in Schweden: https://imagebank.sweden.se/search?q=sauna

Kontakt
Visit Sweden GmbH, Sabine Klautzsch, Senior PR Manager
E-Mail: presse.de@visitsweden.com
Webseite: www.visitsweden.de
Newsroom: https://press.visitsweden.com/german
Image Bank Sweden: https://imagebank.sweden.se

Über Visit Sweden

Visit Sweden ist das offizielle Marketingunternehmen für den Tourismus in Schweden – im Auftrag der schwedischen Regierung. Als nationale Tourismusorganisation vermarktet Visit Sweden das Reiseland Schweden mit dem Ziel, die Attraktivität des Landes zu steigern und so den Tourismus, die Exporterlöse und die Beschäftigung zu fördern. In enger

Zusammenarbeit mit der schwedischen Tourismusbranche richtet sich Visit Sweden gezielt an die attraktivsten Zielgruppen – für einen langfristig nachhaltigen Tourismus. Der Hauptsitz befindet sich in Stockholm, ergänzt durch Vertretungen auf mehreren internationalen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden – von Natur aus anders

https://press.visitsweden.com/2026-10-20-Sechs-Saunen-gegen-den-Stockholmer-Grossstadttrubel