

PRESSEMITTEILUNG

## Internationaler Frauentag am 8. März – So inspirieren die Frauen aus dem glücklichsten Land der Welt

*Der Internationale Frauentag wird weltweit am 8. März gefeiert. Die glücklichsten Frauen der Welt sind Finninnen<sup>1</sup>, denn: Finnland ist einer der besten Orte der Welt, um eine Frau zu sein. Zur Feier des Tages hat Visit Finland gemeinsam mit der finnischen Künstlerin Anna Salmi gif-Animationen kreiert, die die Entspannungskur der Finninnen, das Eisschwimmen, zelebrieren: „Wie kommt eine Finnin zur Ruhe? Sie taucht ab!“ Die gif-Dateien können mit unter Erwähnung von #VisitFinland und #IWD2021 geteilt werden. Außerdem zeigt Visit Finland, wie finnische Frauen zur Ruhe kommen und präsentiert Reisetipps für Frauen für die Zeit nach der Pandemie.*

**Helsinki/Frankfurt am Main, 3. März 2021.** Laut einer Studie des Frauen-, Friedens- und Sicherheitsindex von 2019 ist Finnland das drittbeste Land für Frauen, in diesem Jahr belegt Finnland außerdem den vierten Platz im EU-Gleichstellungsindex. Die derzeit wohl bekannteste finnische Frau ist die 35-jährige Ministerpräsidentin Sanna Marin, die jüngste weibliche Staatschefin der Welt und Mutter eines Kleinkindes. Marin wurde in die Liste der „100 Next“ des Time Magazines aufgenommen, der jährlich erscheinenden Aufstellung der „aufstrebenden Führungskräfte, die die Zukunft gestalten“, und erscheint auf dem Cover der Ausgabe vom 1. März 2021.

Auf die Frage nach dem, was sie glücklich macht, antworten finnische Frauen oft mit Aktivitäten in der Natur, darunter so gesundheitsfördernde Hobbies wie Eisschwimmen, Saunieren oder Wandern im Wald. Kein Wunder, haben Finninnen doch einen sehr einfachen Zugang zur Ruhe der Natur, denn: In Finnland gibt es mehr als 180.000 Seen, 40 Nationalparks und über 74 Prozent der Landesfläche sind mit Wald bedeckt – sogar in der Hauptstadt Helsinki gibt es große Waldgebiete, von denen einige als Naturschutzgebiete ausgewiesen sind.

### Wellness-Tipps, um wie eine Finnin zu entspannen

- 1. Ein Bad in einem zugefrorenen See oder im eiskalten Meer:** Die finnischen Frauen lieben das Schwimmen im Winter genauso sehr wie einen Saunagang. Die Magie des Eintauchens in eisiges Wasser liegt in dem Gefühl, das den Körper durchströmt, sobald man aus dem Wasser steigt. Wieder an Land, kommt der Kreislauf in Schwung, der Körper erwärmt sich und ein Glücksgefühl entsteht. Außerdem produziert das Gehirn das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin mit Dopamin, und der Stress löst sich in Luft auf. Weitere Informationen: [www.visitfinland.com/article/a-refreshing-dip-icy-waters](http://www.visitfinland.com/article/a-refreshing-dip-icy-waters)
- 2. In der Sauna entspannen:** Die Sauna ist mit nichts anderem innerhalb der finnischen Kultur vergleichbar. In der Sauna gibt es keinen Smalltalk, hier werden echte Kontakte geknüpft und wichtige Probleme besprochen. Für Finninnen – und natürlich auch Finnen - ist der regelmäßige Saunagang ein Muss. Seit Jahrhunderten ist die Sauna ein Ort der körperlichen und geistigen Reinigung, wo sich die Menschen buchstäblich entblößen und zum Kern des Menschseins vordringen. Deswegen ist die Sauna in Finnland eine Lebensart: Kleinkinder machen ihre ersten Saunagänge schon im Alter von wenigen Monaten, und

früher haben Frauen in der Sauna entbunden, weil es ein Raum war, der leicht sauber und warm zu halten war. Mehr Informationen: [www.visitfinland.com/article/join-the-finns-in-the-sauna/#f5b389ec](http://www.visitfinland.com/article/join-the-finns-in-the-sauna/#f5b389ec)

- 3. Zeit im Wald verbringen:** Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass schon 15 Minuten im Wald den Puls beruhigen – welch wunderbar einfaches Mittel gegen Stress! Die finnische Seele ist seit jeher mit dem Wald verbunden, und auch finnische Frauen genießen die Stille des Waldes. Hier fühlen sie sich nicht allein oder verloren, ganz im Gegenteil, er bietet Schutz und Ruhe für den Geist. Ob Wandern im Sommer, Skilanglauf im Winter, Beeren und Pilze sammeln oder einfach nur ein gemütlicher Waldspaziergang, all das sind beliebte Freizeitaktivitäten der Frauen in Finnland. Mehr Informationen: [www.visitfinland.com/article/the-forest-a-finnish-favourite/#f5b389ec](http://www.visitfinland.com/article/the-forest-a-finnish-favourite/#f5b389ec)

### **Schon gewusst? Drei Fakten über Frauen in Finnland**

- 1. Finnland war das erste Land der Welt, das Frauen volle politische Rechte gewährte. Die Frauen in Finnland erhielten 1906 das volle aktive und passive Wahlrecht.<sup>2</sup>*
- 2. Laut der Pisa-Studie 2018 gehören die Lese- und Schreibfähigkeiten von 15-jährigen finnischen Mädchen zu den besten der Welt.<sup>3</sup> In einer Inter-OECD-Untersuchung belegten sie in beiden Bereichen einen Spitzenplatz.*
- 3. Finnland hat im internationalen Vergleich eine hohe Frauenerwerbsquote und eine lange Tradition der Frauenerwerbstätigkeit.*

### **Wohin reisen nach der Pandemie? Fünf Finnland-Tipps für Frauen**

- 1. Yoga mit Rentieren in Lappland:** Dabei werden sanfte, beruhigende und den Körper dehnende Yogaposen mit der entspannenden Schönheit der Natur direkt im Herzen einer Rentierfarm kombiniert. Rentier-Yoga ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Der Fokus liegt auf der Einheit zwischen den Lebewesen und soll eine Herdenmentalität etablieren. Vor der Yogastunde lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Rentiere kennen. Preis: 30 Euro pro Stunde. Mehr Informationen: [www.kujalareindeerfarm.com/adventures](http://www.kujalareindeerfarm.com/adventures)
- 2. Weinverkostung im Nuuksio-Nationalpark bei Helsinki:** „Wine in the Woods“ ist eine zweistündige Erkundungstour durch eine Welt, in der sich Wein und Wald treffen. Die fachkundigen Führer nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit auf eine Reise durch die Aromen – und das in einer Weinbar mitten im Wald. Bei einem kurzen Spaziergang auf einem Naturpfad werden die Sinne auf die Waldumgebung eingestimmt, was dabei hilft, die sorgfältig ausgewählten Weine voll zu schmecken. Der Außenbereich im Wald bekommt seinen Charme vom Wechsel der Jahreszeiten und der ständigen Veränderung des Sonnenlichts und des Laubs um ihn herum. Preis: 118 Euro für eine zweistündige Weinprobe. Mehr Informationen: [https://shop.finlandnaturally.com/en\\_US/this-season/wine-in-the-woods](https://shop.finlandnaturally.com/en_US/this-season/wine-in-the-woods)
- 3. Achtsamkeit im Wald:** Bei dem Naturerlebnis „Gone with the Forest“ wird die Erholung von Körper und Geist dank Atem- und Achtsamkeitsübungen, dem Genuss der wilden Aromen der Natur und dem Beobachten und Nutzen aller Sinne gefördert. Zu Beginn des Erlebnisses werden die mobilen Geräte ausgestellt, damit ein meditativer Zustand des Seins beim Gehen durch den Wald erreicht wird. Preis: 59

Euro für ein zweistündiges Erlebnis. Mehr Informationen: [www.villipihlaja.fi/ohjelmapalvelut/gone-with-the-forest-revitalizing-nature-experience/?lang=en](http://www.villipihlaja.fi/ohjelmapalvelut/gone-with-the-forest-revitalizing-nature-experience/?lang=en)

4. **Kräuteranwendungen in der Sauna:** Eine Kräutersauna ist ein entspannendes Erlebnis für alle Sinne. Sie beginnt damit, den Körper mit einfachen Bewegungen, die auf Sauna-Yoga basieren, weich zu machen, während die milde Wärme der Sauna, der Klang des Feuers und der Duft ätherischer Öle für Entspannung sorgen. Bei einem Kräuterfußbad kommen Kräuter und Blumen, die auf dem Hof von Mattila wachsen, zum Einsatz. Für die natürliche Hautpflege gibt es ein Gesichtspeeling und eine Maske aus natürlichen Zutaten und heilenden Wildkräutern. Die Haare werden ganz natürlich mit einer Kräuter-Haarspülung aus Minze und Birkenblättern gepflegt. Nach dem Saunagang erfolgt ein Ausklang mit einer Tasse stärkenden Kräutertees mit selbstgemachter Rohschokolade. Preis: 40 Euro für ein zwei- bis dreistündiges Treatment. Mehr Informationen: <https://aksytammat.fi/en/p/295/herbal-sauna-treatments>
5. **Sich mit lappländischem Superfood eindecken:** Wie die Einheimischen leben, zeigt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein erfahrener Naturführer beim Beerenpflücken und Naturbaden. Je nach Jahreszeit landen aromatische lappländische Beeren wie Moltebeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren, Moosbeeren und Krähenbeeren, die alle von der Mitternachtssonne gereift wurden, im Körbchen. Mit etwas Glück begegnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch Rentieren und verschiedenen Vogelarten, wie dem sibirischen Eichelhäher und dem Weidenhuhn. Zum Abschluss werden am Lagerfeuer Würstchen gegrillt und Kaffee und Tee gekocht. Preis: 75 Euro für eine zweieinhalbstündige Tour. Mehr Informationen: [www.inarisaariselka.fi/activity/berry-picking-saariselka](http://www.inarisaariselka.fi/activity/berry-picking-saariselka)

**Über die Künstlerin Anna Salmi:** Anna Salmi ist eine Illustratorin und GIF-Animatorin aus Helsinki, die sich für das Thema Gleichberechtigung interessiert. Sie hat einen Abschluss in Grafikdesign von der Aalto-Universität und hat Animationen für namhafte internationale Kunden wie Adidas, TED Talks und BuzzFeed erstellt. Sie veröffentlicht ihre Arbeiten hauptsächlich auf [Instagram](#).

<sup>1</sup> Quelle: World Happiness Report 2020 unter <https://worldhappiness.report/ed/2020/>

<sup>2</sup> Finnisches Ministerium für Soziales und Gesundheit: <https://stm.fi/en/finland-is-a-gender-equality-pioneer>

<sup>3</sup> Pisa-Studie 2018:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161921/PISA%2018%20first%20results%20-%20Brochure.pdf?sequence=1&isAllowed=>

*Visit Finland hat sich zum Ziel gesetzt, Finnland als Reiseziel zu fördern, das Land an internationale Reisende zu vermarkten und Unternehmen der Reisebranche bei der Internationalisierung zu unterstützen. Visit Finland kooperiert mit touristischen Dienstleistungsunternehmen, Reiseveranstaltern, Transportunternehmen, Botschaften sowie den finnischen Regionen und ist Teil von Business Finland.*

*Business Finland ist die finnische Regierungsorganisation für Innovationsfinanzierung und Förderung von Handel, Reisen und Investitionen. Die 600 Experten von Business Finland arbeiten in 40 Büros weltweit und in 16 Regionalbüros in ganz Finnland. Business Finland ist Teil des Team Finland-Netzwerks und hat zur Mission, durch Innovation und internationale Expansion Wachstum zu ermöglichen und Chancen für Finnland zu schaffen. So möchte Business Finland globales Wachstum für Unternehmen ermöglichen sowie erstklassige Business-Ökosysteme und ein wettbewerbsfähiges Geschäftsumfeld für Finnland schaffen.*



VisitFinland.com

**Pressekontakt:**

global communication experts

Rainer Fornauf/ Maria Sophia Bach/ Alina Chekaibe

Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main

Tel.: +49 69 175371-034/-062/-050

E-Mail: [visit.finland@gce-agency.com](mailto:visit.finland@gce-agency.com)

Web: [www.visitfinland.com/de](http://www.visitfinland.com/de)

Instagram: [www.instagram.com/ourfinland](http://www.instagram.com/ourfinland)

Facebook: [www.facebook.com/visitfinland](http://www.facebook.com/visitfinland)

Twitter: [www.twitter.com/ourfinland](http://www.twitter.com/ourfinland)