

PRESSEMITTEILUNG

## **Aller guten Dinge sind... vier: Finnland zum vierten Mal in Folge zum glücklichsten Land der Welt gekürt**

*Der amtierende Weltmeister im Glücklichein gibt Tipps für ein glücklicheres Leben.*

**Helsinki/Frankfurt am Main, 19. März 2021.** Es ist seit langem bekannt, dass die Finninnen und Finnen zu den glücklichsten Menschen weltweit gehören – denn Finnland wurde 2018, 2019, 2020 und nun auch 2021 vom United Nations World Happiness Report zum glücklichsten Land der Welt gekürt. Und um die finnische Lebensart in die Welt zu tragen, präsentiert Visit Finland vier Glück stiftende Aktivitäten, die Reisende nach der Pandemie nicht verpassen sollten.

Finnland wurde vom jährlich erscheinenden World Happiness Report der Vereinten Nationen erneut auf den ersten Platz gewählt und konnte somit den prestigeträchtigen Titel zum vierten Mal in Folge verteidigen – dies gelang bisher keiner anderen Nation. Dass die Menschen in diesem Land im hohen Norden so glücklich sind, wird von vielen Faktoren begünstigt, und sie selbst schreiben es ihrer besonderen Verbundenheit mit der Natur und Aktivitäten im Freien zu. Schließlich sind 90 Prozent der Landesfläche entweder mit Wasser oder mit Wald bedeckt.

„Finnisches Glück ist nicht oberflächlich oder auf den ersten Blick erkennbar – es ist tief in unserem Wesen verankert. Nachhaltiges Glück ist unsere Stärke und bedeutet, dass wir das Leben so nehmen, wie es kommt – ein Charakterzug, der uns auch während dieser herausfordernden Zeit hilft. Wir schätzen die kleinen Dinge in unserem täglichen Leben, wie zum Beispiel nach einem entspannenden Saunagang auf einer Bank zu sitzen und auf den See zu blicken oder ein morgendliches Bad im Meer zu nehmen, bevor wir den Arbeitstag beginnen“, erklärt Heli Jimenez, Senior Director, International Marketing bei Business Finland.

Warum die Finninnen und Finnen als glücklichstes Volk der Welt gelten, zeigt das folgende Video: [https://www.youtube.com/watch?v=oBHe6p1E\\_4o](https://www.youtube.com/watch?v=oBHe6p1E_4o)

### **Glückshormone auf finnische Art aktivieren – vier einfache Tipps:**

#### **1. Zurück zu Mutter Natur**

75 Prozent der Fläche Finnlands sind von Wald bedeckt – kein Wunder also, dass die Natur eine große Rolle im finnischen Lebensstil spielt. Finnland verfügt über 40 Nationalparks und dank dem sogenannten „Jedermannsrecht“ können sich sowohl Einheimische als auch Besucher frei in der Natur bewegen und Outdoor-Aktivitäten genießen, unabhängig davon, wem ein Gebiet gehört oder wer es besetzt. Im Sommer ist Finnland perfekt zum Schwimmen, Wandern, Radfahren und Campen, während Besucher im Winter Skilanglauf und sogar den neuen Trend des Wollsockenlaufs ausprobieren können. Finninnen und Finnen lieben es, den geschäftigen Städten zu entfliehen und sich mit der Natur zu umgeben, um sich zu entspannen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass schon 15 Minuten im Wald das Stressempfinden reduzieren können.

#### **2. Nahrungssuche als Bedürfnis der Seele**

Im Sommer und Herbst ist Finnland der perfekte Ort, um in Wäldern und Gewässern nach frischen, wilden Lebensmitteln zu suchen. Dazu gehören Beeren, Pilze, Wildkräuter und Gemüse, und Angeln ist das ganze Jahr über eine beliebte Aktivität. Der Verwendung frischer und lokaler Zutaten hat sich auch Finnlands

wachsende Restaurantszene verschrieben und so das Land auf die gastronomische Landkarte gesetzt. Das Durchstreifen der Wälder und Felder auf der Suche nach Lebensmitteln mag simpel erscheinen, kann aber friedlich, lohnend, lehrreich und lustig sein und somit für Menschen einen Mehrwert schaffen. Diese Aktivität kann auch therapeutisch wirken und dabei helfen, zu entschleunigen und die den Menschen umgebende Natur wieder neu wert zu schätzen.

### **3. Die heilende Kraft des Wassers**

Finnland ist das Land der tausend Seen – genauer gesagt sind es 188.000. Für Aktivreisende gibt es keine bessere Möglichkeit, die Schönheit und Ruhe der finnischen Landschaft zu erleben, als mit dem Kanu oder Kajak über die Seen zu paddeln. Aber es gibt auch andere Arten, die Gewässer des Landes zu erkunden, beispielsweise mit dem Dampfschiff auf dem Oulujärvi-See oder entlang seines Ufers auf einem Islandpferd. Im Herzen Finnlands lockt der Saimaa-See mit besonderen tierischen Bewohnern, der Saimaa-Ringelrobbe – eine der seltensten und am stärksten bedrohten Robbenarten der Welt. Außerdem ist der nationale Zeitvertreib der Finninnen und Finnen, sich nach einem Saunagang in eiskaltes Wasser zu stürzen oder Eisschwimmen, dafür bekannt, dem Körper Energie zu spenden und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

### **4. Serotonin aus der Sauna**

Das bekannteste finnische Wort, das auch seinen Weg ins Deutsche gefunden hat, ist „Sauna“. In Finnland gibt es drei Millionen Saunen, schließlich handelt es sich beim Saunieren um ein Ritual, das seit Tausenden von Jahren durchgeführt wird Freunde und Familie aller Generationen zusammenbringt. Außerdem wurde die finnische Saunakultur 2020 ins UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen und ist damit der erste finnische Beitrag auf dieser prestigeträchtigen Liste. Für Finninnen und Finnen ist Saunieren gut für den Geist und steigert die Glücksgefühle. Sie gilt auch als meditativer Raum und Ort zum Abschalten von der Außenwelt. Der beste Teil der Saunaerfahrung ist das, was in Finnland liebevoll als „Post-Sauna-Glückseligkeit“ bezeichnet wird – nämlich das berauschende Gefühl, Körper und Geist gereinigt zu haben.

Der Webcast zum World Happiness Report am 20. März um 11 Uhr (EST) sowie der vollständige Bericht sind auf der [Website](#) des World Happiness Report verfügbar.

Bilder zum finnischen Glück: <https://mediabank.businessfinland.fi/l/TPtvLSVmVDdH>

*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.*

**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](https://www.instagram.com/ourfinland)

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

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