

## BASTUHELG I TORNEDALEN

# Bastun ger hälsa i krig som i fred

**KUKKOLAFORSEN**  
För fem år sedan deltog Mikkel Aaland från USA på den Internationella bastukongressen, som då hölls i Kukkolafor- sen. I helgen var han till- baks för att på Svenska bastuakademiens års- möte berätta om Sauna Aid, hur han konstruerat lämpliga bastur för att ta till Ukraina och hjälpa det krigsdrabbade folket.

Efter Svenska bastua- kademiens årsmöte pre- senterar moderatören och bastudoktorn, läkaren och professorn Hans Hägg- lund seminarieprogram- met vilket naturligt lägger tonvikten på bastubadets hälsoeffekter. Han har själv bland annat skrivit en populärvetenskaplig bok, Bastuboken – Heta fakta

om bastu och hälsa.

Bland andra föreläser Mikkel Aaland från USA, på seminariet. Aaland be- rättar att då han för fem år sedan var med på den Internationella bastukon- gressen blev han tagen av Kukkolafor- sen.

## Samlade fakta

– I fell in love, säger han och finns åter på plats för att berätta om projektet Sauna Aid.

Under tre år på -70-talet reste han runt i världen och samlade in fakta om världens olika bastur vilket mynnade ut i boken Sweat, som senare även blev en tv-dokumen- tär. Nu är han aktuell i pro- jektet Sauna Aid, som han initierat.

## "Planerar att bygga en beachsauna i Charkiv"

– Vi kan använda bastur även för att hjälpa folk i andra länder. Sauna Aid är det som sedan ett och ett halvt år sedan är det viktigaste för mig, säger Mikkel Aaland.

När Rysslands anfalls- krig mot Ukraina startade kände han sig maktlös. Han kom att tänka på de tältbastur som japanerna efter kärnkraft- katastrofen satte upp i Fu- kushima.

– Jag kom att tänka på dem som upplevt trauman och elände och på att vi kunde sätta upp bastur i Ukraina. I september 2022 kunde vi börja sätta upp bastur och ukrainarna är så tacksamma för dem, säger Mikkel Aaland.

## Fokuserar på civilbefolkningen

På plats i Charkiv har man genom projektet satt upp bastur i containrar och tält. De är uppställda vid skolor och kyrkor och Mikkel Aaland hyser förhoppningar att hjälpa ukrainarna att industriellt kunna tillverka egna bastur. Han berättar att det finns organisationer som tar fram bastur till krigszoner där soldaterna kan basta.

– Vi vill fokusera på ci- vilbefolkningen och i Ch- arkiv där familjer umgås på stranden. Jag är tacksam över att Svenska bastua- kademiens på sitt årsmöte tidi- gare under dagen tog beslut om att ekonomiskt stödja Sauna Aid, säger Mikkel Aaland.

Hasse Mella Stenudd  
hasse.mella.stenudd@haparandabladet.se  
073-033 07 81



Mikkel Aaland från USA fanns med på Svenska bastua- kademiens årsmöte och berättade om projektet Sauna Aid som sätter upp bastur i Ukraina för att hjälpa den krigsdrabbade befolkningen. Foto: Hasse Mella Stenudd

# Första anhalt: bastun på berget

**LUPPIO**  
Den första anhalten på Svenska akademiens årsmöte i Kukkolafor- sen, med tredagars- event kring bastu och hälsa, blev ett besök i

**Luppiobergets spa- och bastuanläggning. "Det här känns exotiskt", säger en av de långväga resenärerna.**

Ungefär hälften av de 90 medlemmarna i Svenska



Svenska bastuakademinens sammankomst i Kukkola- forsen, inleds med en tripp till bastu-anläggningen på Luppioberget. Skåningarna Tomas Hjalmeby, Mats Karlsson och Michael Svensson, har rest runt 170 mil för att sitta här.

Foto: Hasse Mella Stenudd

bastuakademien som sam- lats i Kukkolafor- sen, be- sökte under fredagsefter- middagen Luppioberget och Lapland View Lodge för att ta del av bastuanläggningen som är uppförd högt upp på bergssidan. Redan på parke- ringen då deltagarna kliver av bussen åker mobilerna fram och ett flertal som bli- vit hänfödda av utsikten tar sin första bilder.

## Som hemma

Det är inga krusiduller, de bastuvana gästerna vet vad de är ute efter och snart hit- tar de sig själva svettandes i utsiktsbastun på Luppio- berget. En efter en dyker de upp i spaanläggningens utepool. Tomas Hjalmeby, Ulricehamn, skåningarna Mats Karlsson från Lerber- get utanför Höganäs och

Michael Svensson, Viken i Höganäs, har rest runt 170 mil för att sitta här.

## Extrem lyx

– Jag känner mig absolut inte vilse, här känner jag mig som hemma, säger Mats Larsson, medan de tre njuter i ute-poolen efter bastubadet.

Freddi Wesemeyer, Stockholm, har en obe- skrivlig känsla i sig, en extrem lyx han inte är van vid när han kliver ner i poolen. Några i sällskapet, bland andra "bastudok- torn" Hans Hägglund, tar sig innan middagen upp den sista biten till Luppio- bergets topp, för att beskå- da utsikten över älvdalen.

Hasse Mella Stenudd  
hasse.mella.stenudd@haparandabladet.se  
073-033 07 81



Efter bastubadet i saunan på Luppioberget svalkar deltagarna i Svenska bastuakademien sig utomhus i spaanläggningen. Foto: LäsaBild

## TISDAGSENKÄTEN

## Hur ofta badar du bastu? Vad betyder bastubad för dig?

Du är välkommen med tips på intressanta frågor till: redaktionen@haparandabladet.se



**Marja-Liisa Lehto, fotvårdare, Pajala**

– Jag badade bastu senast under lör- dagen och värmer på bastun när andan faller på. Det är avslappnande att bada och bastu motverkar stress.

– Att bada bastu betyder mycket för mig. Jag är närapå född i bastun så det ingår i mitt sätt att leva.



**Göte Olman, pensionär, Huuki**

– I stugan i Huuki värmer jag upp bastun under onsdagar och lördagar så det blir minst två gånger i veckan vi badar bastu.

– Det är en sed sedan barnsben och något saknas mig om jag inte får min bastu under onsdagar och lördagar.



**Camilla Johansson, undersköterska, Pajala**

– Jag badar ett par gånger om månaden i vår egen bastu.

– Jag är uppvuxen med bastu och det är många fina minnen som dyker upp i bastuångorna.