

---

Vorwort	11
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Finnland mit Kindern	16
Entfernungstabelle	19
<b>LAND UND LEUTE</b>	20
<b>Finnland: Zahlen und Fakten</b>	22
<b>Geologie und Geographie</b>	23
Klima	24
Mitternachtssonne und Polarnacht	25
Fauna	26
Flora	28
<b>Die Menschen</b>	29
Minderheiten	31
Sprache	34
Religion	36
<b>Geschichte</b>	37
Erste Spuren	37
Finnland und Schweden	37
Unter russischer Herrschaft	39
Unabhängigkeit	41
Zweiter Weltkrieg	43
Nachkriegszeit	45
EU-Beitritt und Verfassungsreform	45
<b>Politik</b>	48
Staatsaufbau	48
Wirtschaft	48
<b>Kunst und Kultur</b>	50
Architektur, Malerei und Bildhauerkunst	50
Literatur	51
Musik	55
Film	57
Sommerfestivals	58
Sport	59
Essen und Trinken	63

---

<b>HELSINKI</b>	66
<b>Die finnische Hauptstadt</b>	68
Stadtgeschichte	68
Stadtentwicklung	69
Das Zentrum	70
Westlich des Zentrums	80
Nördlich des Zentrums	82
Seurasaari	86
Hakaniemi	87
Eira	89
Festungsinsel Suomenlinna	90
Sehenswürdigkeiten am Stadttrand	94
<b>Helsinki-Informationen</b>	95
<b>Helsinki's Speckgürtel</b>	108
Espoo	108
Nationalpark Nuuksio	109
Vantaa	110
<b>SÜDFINNLAND</b>	114
<b>Von Helsinki nach Tampere</b>	116
Tuusula	116
Hyvinkää und Riihimäki	119
Hämeenlinna	120
Hattula	122
Iittala und Sääksmäki	123
<b>Tampere</b>	124
Stadtrundgang	124
Außerhalb des Zentrums	129
Ausflüge in die Umgebung	131
<b>Turku</b>	132
Geschichte	132
Sehenswürdigkeiten im Zentrum	133
Die Inselwelt vor der Küste Turku	142
Naantali	142
Askainen und Nousiainen	145
Uusikaupunki	145
Das Glasdreieck	146

---

<b>Die Åland-Inseln</b>	148
Geschichte	148
Natur	151
Rundfahrt auf den Åland-Inseln	151
<b>Die Südküste von Turku bis Helsinki</b>	156
Salo	156
Mathildedal	156
Ekenäs	156
Hanko	157
Raseborg und Fagervik	157
Fiskars	158
Lohja	158
<b>Von Helsinki zur russischen Grenze</b>	159
Porvoo	159
Loviisa	161
Kotka	161
Hamina	162
<b>DIE SEENPLATTE</b>	166
<b>Lahti</b>	169
Sehenswürdigkeiten	169
Die Umgebung von Lahti	174
<b>Jyväskylä</b>	175
Alle Alvar-Aalto-Gebäude in Jyväskylä	177
Stadtrundgang	178
Die Umgebung von Jyväskylä	180
<b>Auf dem Weg nach Ostfinnland</b>	182
Mikkeli	182
Varkaus	183
Kouvola und Umgebung	184
<b>Lappeenranta</b>	185
Sehenswürdigkeiten	185
Imatra	187
Die Umgebung von Imatra	189

---

<b>Savonlinna</b>	190
Kerimäki	193
<b>Punkaharju</b>	194
Nationalpark Linnansaari	195
Sulkava	195
<b>Joensuu</b>	198
Sehenswürdigkeiten	198
Outokumpu	199
Klöster Uusi Valamo und Lintula	199
Kitee	200
Ilomantsi	200
Möhkö	201
<b>Eine Rundfahrt um den Pielinen-See</b>	202
Vuonisaari	202
Lieksa	202
Nurmes	203
Nunnanlahti	203
Koli-Berge	204
Wandern in der Region Valtimo	204
<b>Kuopio</b>	205
Sehenswürdigkeiten	205
Etelä-Konnevesi-Nationalpark	208
Wasserfall Korkeakoski	209
Isalmi und Sonkajärvi	209
<b>WESTFINNLAND</b>	210
<b>Die Westküste</b>	213
Rauma	213
Von Rauma nach Pori	216
Pori	217
Die Umgebung von Pori	218
Sideby	218
Kristinestad	219
Von Kristinestad nach Vaasa	220
Vaasa	222
Von Vaasa nach Oulu	225
Oulu	227

---

<b>Das Landesinnere</b>	232
Nationalparks	232
Seinäjoki	232
Alajärvi	233
Pihtipudas	233
<b>NORDFINNLAND</b>	234
Kajaani und Umgebung	237
Vuokatti	237
Kuhmo	238
Von Kajaani nach Oulu	239
Im Norden von Kajaani	239
Kuusamo und Umgebung	242
Riistunturi-Nationalpark	246
Syöte-Nationalpark	247
<b>LAPPLAND</b>	250
<b>Rovaniemi</b>	254
Weihnachtsmannndorf	255
Ranua	256
<b>Ostlappland</b>	259
Kemijärvi	259
Salla	260
Pelkoseniemi und Suvanto	262
Pyhäntunturi-Nationalpark	262
Sodankylä	263
Tankavaara	263
Urho-Kekkonen-Nationalpark	265
Saariselkä	265
Ivalo und Inari	266
Lemmenjoki-Nationalpark	266
Karigasniemi und Utsjoki	267
Kevo-Naturschutzgebiet	267
<b>Westlappland</b>	268
Ylläs	268
Levi/Sirkka	268
Pallastunturi-Ounastunturi- Nationalpark	268
Auf der E8 in den Norden	272

---

**REISETIPPS VON A BIS Z** 278**SPRACHFÜHRER** 284

Literatur	290
Finnland im Internet	290
Über den Autor	291
Register	292
Kartenregister	299
Bildnachweis	299
Karten- und Zeichenlegende	300

**EXTRA**

Finnischer Tango – Melancholie auf dem Tanzboden	56
Pesäpallo: Vom Granatenwerfen zur Mannschaftssportart	62
Der Ministerpräsident hinter Gittern	75
Nuukio – der Nationalpark am Stadtrand	112
Johan Ludvig Runeberg	165
Lahti – Vom Aschenputtel zur schönen Prinzessin	172
Himmelblaue Hakenkreuze	181
Eisangeln: Einfach nur sitzen	196
Luftgitarren: Aus der Luft gegriffen	231
Eine Zeitreise ins vergangene Jahrhundert	244
Finnische Bärenjagd	248
Was macht der Weihnachtsmann im Sommer?	258
Die Sauna – finnisch schwitzen	270
Mit dem Hundeschlitten unterm Polarlicht	275