

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 9: Hinter dem eigenen Wohlstandsberg

**Artikel:** Sauna  
**Autor:** Biener, K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556855>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sauna

Von Prof. Dr. med. K. Biener,  
Sportarzt

**D**ie eigentliche Heimat der Sauna ist Finnland. Von dorthier stammt auch das Wort «Sauna». Gegenwärtig gibt es in Finnland rund 500 000 Saunastuben oder -häuschen, bei einer Bevölkerungszahl von 4,5 Millionen. Ehe der finnische Bauer seinen Hof errichtete, baute er seine Sauna. So manche finnische Mutter brachte ihre Kinder in der Sauna auf die Welt. In der Sauna finden noch heute Beratungen und Beschlussfassungen statt, in die Sauna flüchtet man sich bei Erschöpfung und drohender Krankheit, in der Sauna schwitzt man seine Sorgen und seinen Kummer heraus. Am Samstag ist es für den Finnen Tradition, abends 1 bis 2 Stunden bei 70 bis 110°C Lufttemperatur und bei 3 bis 15% relativer Luftfeuchtigkeit die alte Woche in der Sauna zu beschliessen und die neue zu beginnen. Nach einem ersten Schwitzgang von 10 bis 20 Minuten kühlt man sich ab. Bürsten und Beklopfung mit Birkenreisern fördern das erneute Schwitzen in der Hitze, die durch Dampfstöße mittels Wassergüssen auf heisse Steine erhöht wird. Erneute Abkühlung folgt, oft im Winter im Schnee beim Barfusslauf oder im nahen Eissee. Diese Prozedur wird bei uns nachgeahmt, indem ein mit Sitz- und Liegepritschen in verschiedener Höhe versehener Raum auf 80 bis 100°C hochgeheizt wird. Der Saunagang wird zum Beispiel von der Schweizerischen Rheumaliga auf 1 bis 1½ Stunden empfohlen, wovon in der Regel nicht über 20 bis 30 Minuten auf das Schwitzen verfallen sollen.

Der Effekt der Sauna ist vielfältig. Erstens dient sie der physischen und psychischen Erholung nach des Tages Arbeit. Zweitens ist sie als vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten angesprochen worden, wenn auch exakte wissenschaftliche Erhebungen zu dieser Problematik nur schwer zu erbringen sind. Drittens wird die Sauna als Rehabilitationsmassnahme geschätzt. Viertens wird sie zur Prävention von Herz-Kreislauf-Labilität angewendet und ist



Teil der Bewegungsbehandlung. Fünftens wird sie neuerdings sogar gegen Korpulenz und Übergewicht zu Hilfe genommen, wobei allerdings lediglich ein Wasserverlust und kein Fettverlust resultiert.

Nicht zuletzt aber ist die Sauna in der Sporthygiene unerlässlich geworden, sei es zur Konditionierung, sei es zum Gewichtmachen im Ringen, Boxen, Gewichtheben. Das Geheimnis finnischer Rekordläufer auf Aschenbahnen oder Skipisten war und ist die Sauna, die Akklimatisations-schwierigkeiten, Übertrainingsgefahren oder Erschöpfungszustände nach Lang- und Marathonstrecken vermeiden und überwinden half. Umgekehrt ist es unverzeihlich, Radikalkuren zum Erreichen der Gewichtslimite anzusetzen; in drei Tagen sind von einem asiatischen Ringer 7 kg abgeschwitzt worden, um die entsprechend niedrigere Gewichtsklasse zu erreichen.

Vor einer übertriebenen Saunabenutzung ist zu warnen; fünf bis sogar zehn hin-

tereinander folgende Saunagänge sind abzulehnen. Kontraindiziert ist sie bei akuten Infektionen, bei fortschreitenden entzündlichen Gelenkleiden, bei fixiertem Bluthochdruck sowie bei Herz- bzw. Coronarinsuffizienz. Allerdings ist auf dem internationalen Sauna-Symposium 1958 in Helsinki mitgeteilt worden, dass es ausser schweren Fällen von kardiovaskulären Störungen keine Kontraindikation gäbe; bei Untersuchungen an 20 Hypertonikern nahm der Blutdruck eine Stunde nach der Saunabenutzung durchschnittlich um 20 mmHg diastolisch und 35 mmHg systolisch ab, der periphere Gefässwiderstand ging um 46% zurück. In allen Zweifelsfällen wird man sich mit seinem Hausarzt beraten. Als beste Dosierung der Sauna kann das persönliche Wohlbefinden gelten. □

## "Chunsch ou?" Auch Deine Blutspende zählt!



Blutspendedienst SRK



Spende Blut. Rette Leben.