

**Zeitschrift:** Allgemeine schweizerische Militärzeitung = Journal militaire suisse =  
Gazetta militare svizzera

**Band:** 90=110 (1944)

**Heft:** 6

**Artikel:** Bau einer Feldsauna

**Autor:** Henggeler, Karl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-19044>

### **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:** 02.05.2026

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

«Für diese Aufgabe muss ich meinen ganzen Zug einsetzen, um richtig sperren zu können.» Oder: «Auf diese Distanz kann mein Feuer höchstens Störungsfeuer sein.» Oder: «Hier muss ein Hindernis her» usw. — Natürlich wird während eines Gefechtes kaum je ein Offizier Bleistift und Notizpapier hervorziehen, um zu berechnen, ob ein in Aussicht genommenes Feuer einen genügend grossen Wirkungsgrad erreichen werde. Wenn aber z. B. *vor* einem Gefechtschiessen solche Berechnungen angestellt werden, um festzustellen, ob gewisse Feueraufträge überhaupt ausführbar sind, oder wenn *nach* einer Uebung nochmals überprüft wird, ob in dem oder jenem Falle hinsichtlich Feuer eigentlich auch richtig befohlen worden ist, dann können diese Formeln für uns von praktischem Wert sein.

## **Bau einer Feldsauna**

Von Hptm. d. San. *Henggeler Karl*, Schwyz

Durch die Kriegereignisse sind wir auf die finnische Sauna aufmerksam geworden. Weiteste, besonders sporttreibende Kreise, haben deren gesundheitlichen Wert erkannt. In grösseren Städten unseres Landes stehen bereits mehrere solcher Bäder in Betrieb. Bei der Truppe hat jedoch die Institution bis heute nicht die ihr gebührende Aufmerksamkeit gefunden.

Wir haben uns im Stab unseres Geb. Füs. Bat. die Aufgabe gestellt, eine Feldsauna einfachster Konstruktion zu bauen, bestimmt zum Einsatz bei einer Frontkompagnie. Es waren mannigfache Schwierigkeiten zu überwinden. Einfachste Bauart, Transportfähigkeit, niedriger Kostenpunkt mussten gefordert werden. In der uns zugänglichen Literatur waren Detailangaben über die einfachste Form der finnischen Sauna, die Rauchsauna, kaum zu finden. Die wertvollsten Hinweise erhielten wir von Herrn Prof. Dr. K. v. Neergaard vom Universitätsinstitut für Physikalische Therapie, Zürich.

Diese Arbeit verfolgt keinen wissenschaftlichen Zweck. Es sollen lediglich die technischen Einzeldaten bekanntgegeben werden, die zum Erfolg führten. Anregung zu bieten, ist unser erster Wunsch.

*Technische Einzelheiten:* Einfachste Blockhausform. Material: 10 cm dicke tannene Balken, sogen. Flecklinge. Innenmasse des Block-



hauses: 4 m lang, 2 m breit, 2,5 m hoch. Drei Zimmerleute aus dem Bat. San. Z. besorgten in einer mechanischen Zimmerei des nahen Städtchens in zweitägiger Arbeit die Zurichtung des Holzes. In 2 Rahmen aus 20 cm starken Gerüstbalken wurden die 10 cm dicken Flecklinge eingelassen und mit einer Zwischenschicht von trockenem Moos gut gegeneinander abgedichtet. Als Decke eine einfache Lage von Flecklingen gleicher Dicke. In der Vorderwand seitlich eine Türe von 60 cm Breite mit Fenster im

oberen Teil von  $25 \times 25$  cm Durchmesser. Als Bodenbelag diente in den hinteren zwei Dritteln der Sauna eine einfache Lage von 3,4 cm dicken Brettern. Im vorderen Drittel, wo sich die Feuerstelle befand, wurde der Boden mit sauberen Steinplatten belegt.

*Innenausstattung:* Im hintern Teil der Sauna wurden hintereinander 3 Pritschen aus 50 cm breiten Brettern in 0,5, 1 und 1,5 m Höhe über dem Fussboden angebracht. Im Winkel hinter der Vorderwand wurde aus grossen Feldsteinen die Feuerstelle geschichtet. Der Feuerungsraum mass 80 cm in die Breite, 60 in die Tiefe und 50 in die Höhe. Auf zwei kleine eiserne T-Balken wurde über dem Feuer der zu erhitzende Steinhaufe errichtet, zuerst grössere, dann immer kleinere Kieselsteine in lockerer Anordnung. Eine Oeffnung von ca.  $25 \times 25$  cm zwischen den Steinen diente dem Rauchabzug. Ueber dem Herd einfacher Rauchfang aus Brettern, auf dem Dach hölzerner Schornstein, mittels Deckel verschliessbar. Zur Bannung der Feuergefahr wurde der Herd freigestellt, mit allseits ca. 20 cm Abstand von den Holzwänden, die zudem bis auf ca. 1 m Höhe mit Asbest-

platten geschützt wurden. Hinter dem Türfenster wurde ein Thermometer so aufgehängt, dass die Raumtemperatur von aussen abgelesen werden konnte.

Das ganze Blockhaus wurde auf ein Steinbett gestellt und 1,5 m tief in den Hang hineingegraben.

**Betrieb der Feldsauna:** Ungefähr 1 Stunde lang wurde mit Tannenholz geheizt. Zur Vermeidung von Belästigung der Badenden durch Rauch und Heizungsgase wurde sodann das brennende Holz ins Freie geschöpft und gelöscht und die Sauna gut durchgelüftet. Wurde jetzt die Türe geschlossen, so stieg innert 3—5 Minuten die Innentemperatur auf 60—70 und mehr Grad C. Bei der im Freien vorhandenen mittleren Tagestemperatur von 10 Grad genügte eine einmalige Heizung für 3—4 Schichten von Badenden, also 18—24 Mann. Bade-dauer für eine Schicht ca. 25 Minuten. In 5 Stunden konnten unter zweimaliger Heizung 50 Mann die Sauna passieren. Zur sicheren Vermeidung gesundheitlicher Schädigungen wurde vorderhand nach einheitlicher Vorschrift gebadet:

- a) Erster Aufenthalt im Heissluftraum von 7—8 Minuten, dann im Laufschrift zum nahen Wasserbassin und ohne vorherige Abkühlung
- b) Bad von 30—45 Sek. Dauer. Anschliessend sofort zurück zum
- c) zweiten Aufenthalt im Heissluftraum von wiederum 7—8 Minuten und anschliessend
- d) zweites Bad von gleicher Dauer wie das erste.
- e) Hierauf sofort trocken frottieren, Kleider anziehen und sich leicht bewegen.

Das Wasser im Bassin mass 12 Grad C. Auf das Peitschen mit Birkenruten und Wasserdampfstösse wurde vorderhand verzichtet.

**Kosten:** Wir haben für den Bau der Sauna ausgegeben:

Für Holz . . . . .	Fr. 585.—
Für Dachpappe, Asbest, Glas, Kitt, T-Eisen, Klammern, Schrauben, Türschloss, Nägel, Eisenbänder, Thermometer, Maschinenbenutzung zusammen . . . . .	Fr. 100.—
Gesamtkosten	<u>Fr. 685.—</u>

**Sauna-Erleben:** 70 Grad zeigt durch das Fenster das Thermometer. Erwartungsfroh stürmt der Bat. Stab hinein in den Schwitzbunker. Doch die Begeisterung hält nicht lange vor, denn glühend

brennt die heisse Luft Bindehaut und Schleimhaut der Atemwege. «Tief bücken!» Das Kommando hilft. Auf dem Boden und der untersten Pritsche sitzend, empfindet keiner mehr Unbehagen. Rasch gewöhnt sich der Körper an das trockene Wüstenklima. Angenehm duftet es im kleinen Raum nach trockenem Tannenholz. Verwegen steigen Einzelne bereits auf die oberen Pritschen. Die Sache fängt an, Spass zu machen. Witzworte fliegen durch die dämmerige Stube und als nun gar der Schweiss zu perlen und strömen beginnt, wird die Stimmung toll und ausgelassen. Doch schon reisst der Chefheizer die Türe auf. Lockerer Lauf führt zum nahen Schwimmbassin. Lechzend nach Kühlung stürzen wir uns in die kalte Flut. 12 Grad misst das Wasser. Uns dünkt es lau wie der sommerliche See daheim. Kurz ist die Labung bemessen. Wieder umfängt uns die heisse Luft der Sauna, nochmals einige herrliche Schwimzüge. Dann frottieren wir uns den Körper trocken und ziehen uns an. Wir fühlen uns herrlich leicht und wohl und gehobenen Gemüts und die Zigarette schmeckt — so kommt es uns vor — wie noch nie zuvor.

Zweck dieser Zeilen war, wie eingangs bemerkt, Werbung. Wo erst eine Sauna steht, wird sie auch rege benutzt werden. Wir haben nie einen Mann gezwungen. Die Leute machten sich aber gerade am Sonntag ein Vergnügen daraus, in der Sauna zu baden. Gesundheitliche Schädigungen sind ausgeschlossen, wenn die nötigen Vorsichtsmassnahmen eingehalten werden. Was ich über die finnischen Bräuche gelesen habe und was ich am eigenen Körper erfahren habe, hat mich in der Auffassung bestärkt, in der Sauna ein Mittel gefunden zu haben, das weitesten Volkskreisen zugänglich gemacht werden sollte. Der Militärdienst bietet hierzu eine glänzende Gelegenheit.

Die Sauna unseres Geb. Füs. Bat. hat in einem Magazin einen kurzen Winterschlaf gehalten. Nun haben wir sie am Ufer eines Flusses wieder aufgestellt. Es ist jetzt Februar. Schnee liegt auf den Fluren. Den Fluss haben wir zum Bade gestaut. Morgen können wir wieder baden. Wir freuen uns darauf.

## **M I T T E I L U N G E N**

---

*Jahresbericht 1943/44 der Offiziersgesellschaft Aarau.*

*1. Allgemeines.* Auch im verflossenen Gesellschaftsjahre wurde die Tätigkeit unserer Vereinigung weitgehend durch die Einwirkung des Weltgeschehens beeinflusst. Bei allen Veranstaltungen musste darauf Rücksicht genommen werden, ob