

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	17 (1960)
Heft:	[8]
Artikel:	Sauna fördert die Gesundheit
Autor:	Hirvisalo, K.F.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991366

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](#)

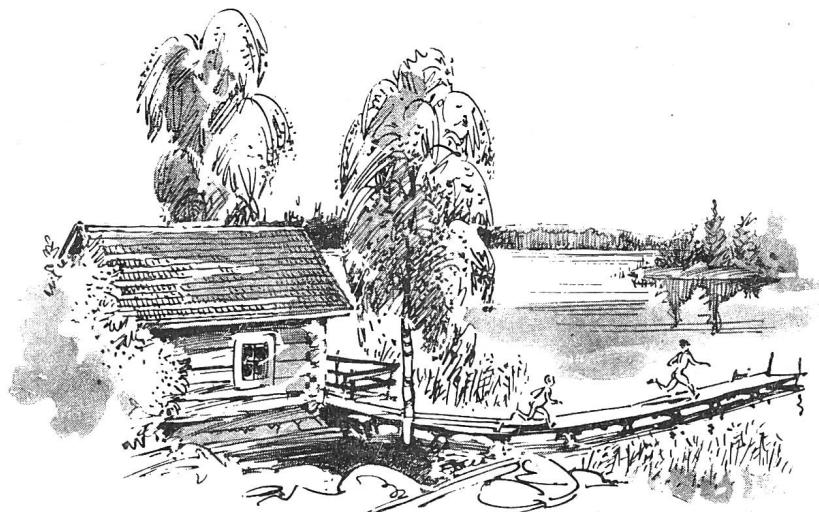
Terms of use

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: 10.01.2026

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

Sauna fördert die Gesundheit



Prof. K. F. Hirvisalo, Helsinki

Der Ursprung der finnischen Sauna verliert sich im Dunkel der vorgeschichtlichen Zeit. Ihre Urform ist von den finnischen Völkern in den Wald- und Seebieten Osteuropas ausgegangen, und sie ist auf zwei Wegen nach Finnland gekommen, nämlich nördlich vom Ladoga-See und über die Ostsee. Die in waldlosen Steppengebieten herumziehenden Hirtenvölker haben keine Sauna. Sie ist wahrscheinlich in unmittelbarem Zusammenhang mit den Wohnungen entstanden. Wenn die alten Jäger erschöpft und von der Kälte steif von ihren anstrengenden Jagdzügen zurückkamen, war der Ofen ihrer Hütte heiß, und in seinem Schimmer begann ihr Blut wieder schneller durch die Adern zu fließen, und sie vergass die Kälte. Von da ist es dann kein weiter Weg zur Erfindung des Saunabades. — Der heutige finnische Sportler kennt seine Sauna gut und er weiß, dass sie der beste Ort zur Entspannung ist, wo nach den Anstrengungen die Muskeln wieder locker und die Glieder geschmeidig werden. Bekannt sind auch die Erfahrungen des finnischen Soldaten in seiner Bunkersauna während einer Kampfpause: «Da ist dann wirklich Ruhe und Frieden», wenn auch manchmal das Klatschen der Ruten vom Krachen der Granaten begleitet wird. Die Erfahrungen mit der Sauna deuten im allgemeinen auf Wohlbefinden hin, d. h. gewöhnliche Gesundheit, geistige und körperliche Elastizität und zugleich auch eine Zunahme der Energie. Vertrauend auf die gute Wirkung der Sauna suchen die Menschen dort auch Hilfe gegen ihre Krankheiten, und häufig mit Erfolg. Auch heute noch versucht man in der Sauna durch Überanstrengung und Unfälle verursachte Muskel-, Sehnen- und Gelenkfehler zu behandeln sowie vielerlei rheumatische Schmerzen und dergleichen Krankheiten, auf die die Sauna, oft neben Massage und Heilgymnastik, eine gute Wirkung ausübt. Ebenfalls hat man bemerkt, dass sie für gewisse Herz-, Blutkreislauf- und Nervenkrankheiten überhaupt nicht geeignet ist. Kräftig gebaute Personen haben sie gern. — Es ist bekannt, dass die meisten Menschen in der Sauna etwas an Gewicht verlieren. Das hängt jedoch nur von der verlorenen Schweißmenge ab, so dassverständlich wird, dass die Sauna als Entfettungskurs nicht geeignet ist.

Die Badetätigkeit selbst ist die gleiche wie schon in ferner Vergangenheit. Man sitzt auf den Stufenbänken oder liegt, bis das Schwitzen richtig begonnen hat, was gewöhnlich innerhalb von 10 bis 12 Minuten der Fall ist. Danach folgen Duschen und Schlagen des Körpers mit Birkenruten. Der ganze Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen wird behandelt, indem man ihn ungefähr ein paar Minuten kräftig mit einem gu-

ten frischen Rutenbündel schlägt. Dann folgt Abkühlung und Waschen, oft jedoch nach dem Waschen wiederum Nachhitze, Schlagen mit Ruten und dann gewöhnlich die endgültige Abkühlung durch Dusche, Schwimmen oder Aufenthalt im Freien bei passender Jahreszeit und schliesslich, wenn möglich, etwas Ruhen. Natürlich kann man das Bad nach Geschmack auch anders anordnen, aber das normale finnische Verfahren ist das oben geschilderte. Wichtig ist, dass nach der Abkühlung kein Kältegefühl zurückbleibt, denn das kann Erkältung bedeuten, und das ganze Bad ist zwecklos.

Zum eigentlichen Bad braucht man eine Stunde oder anderthalb. Im heißen Saunaraum von 70 bis 80 Grad Temperatur soll man sich im allgemeinen nicht länger als 20 Minuten durchgehend aufzuhalten, weil die Organe des Blutkreislaufs und das Nervensystem in bedeutendem Masse angestrengt werden. Was verschiedene Personen in dieser Hinsicht vertragen können, ist recht unterschiedlich. In die Sauna soll man nicht gehen, wenn man krank oder sehr müde ist, auch nicht kurz nach einer reichlichen Mahlzeit. Bei der Abkühlung ist längeres Schwimmen zu vermeiden.

Die finnische Sauna ist nicht nur ein wirkungsvolles Erfrischungsmittel, sondern auch ein hygienischer Reinigungsort, an dem die verhältnismässig hohen Temperaturen und die richtig wechselnde Feuchtigkeit sowie der regelmässige Gebrauch der Birkenrute die Haut weich machen und den Schmutz lösen, der dann beim Waschen möglichst gründlich entfernt wird. Die feuchte Hitze und das Schlagen mit den Ruten, und oft auch in einem späteren Stadium die Massage gehören zum Saunabad. Man kann ohne weiteres verstehen, dass, weil bei der Erweiterung der Blutgefäße der Haut, die durch diese gehende Blutmenge gewaltig zunimmt, dies den Stoffwechsel stark anregt und den Sauerstoffgehalt der Gewebe erhöht. Zugleich steigt sich das Wohlbefinden des Badenden, das immer zu einem richtigen Saunabad gehört.

Die Finnen sind schon von Kindesbeinen an ihre Sauna gewöhnt, sie sind mit ihr verbunden, und sie hat als Erhalter und Förderer der Volksgesundheit in unserem Lande eine wichtige Aufgabe.

Dr. med. Ernst Schlevogt, Braunschweig

Die Sauna hat in den letzten Jahren eine erstaunlich rasche Verbreitung gefunden. Heute steht das Bundesgebiet mit mehr als 1 000 Saunabädern und einer monatlichen Besucherzahl von etwa 1,5 Millionen nach Finnland und der UdSSR bezüglich des Saunagebrau-

Die Sauna ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Gesundheitsvorsorge. Ihre Inanspruchnahme ist kaum teurer als ein Kinobesuch.

Der Aufenthalt im Saunaraum und die Abkühlung mit Luft oder Wasser werden in Ausnahmefällen und als höchstens ein zweitesmal wiederholt.

Als Regel gilt: «Das Saunabad soll Reaktionskräfte wecken, aber nicht verbrauchen.» Keine Übertreibung!

ches an dritter Stelle. Dabei ist die Sauna keine Mode, sie ist nicht einmal neu. Sie zählt zu den Steinschwitzbädern; ein solches war im Mittelalter als Badestube und Schwitzbad bei uns weit verbreitet.

Wichtig ist, dass richtig Sauna gebadet wird. Der Badegast muss die notwendigen Kenntnisse vermittelt bekommen. Die heiße Luft wirkt nicht nur auf die gesamte Körperoberfläche, sondern über die Atemwege auch auf die Atemoberfläche. Starke Blutverschiebungen, Schweißausbruch, Umstimmung im Nervensystem sind die Folge. Neben der heissen Luft «zum Einatmen wohlbekömmlich», ist auch frische kühle Luft in einem Freiluftbad zum Einatmen und zur Kühlung notwendig. Wärme- und Kälteanwendung stehen bei der Sauna gleichberechtigt nebeneinander. Die Sauna ist gleicherweise Massnahme zum Schwitzen und zur Abhärtung. Dass der Körper im Schwitzen auf die abhärtende Abkühlung am besten reagiert, ist uns seit Priessnitz bekannt. Besonders wertvoll ist es, dass die Sauna nicht nur im Sommer, im Gegenteil gerade in der kalten Jahreszeit gebraucht werden kann. Das Freiluftbad, auch im Winter, ist das grosse Geschenk der Sauna an den verweichlichten Grossstadtmenschen. Das Sauna fördert die Erholung nach körperlicher Anstrengung, indem sie die dabei ablaufenden Stoffwechselvorgänge unterstützt und vervollständigt.

Geistige Ermüdungserscheinungen schwinden, das Konzentrationsvermögen nimmt zu: gedrückte Stimmung, die die Arbeit hemmt, weicht einer heiteren tätigkeitsfrohen; man fühlt sich geistiger Anspannung wieder gewachsen. Wahrscheinlich wirken Stoffwechselsteigerung, Besserung der Gehirndurchblutung durch Vermehrung des gesamten Kreislaufes und Anregung der Gehirntätigkeit über Reflexbeziehungen von den zahlreichen Nervenendungen in der Haut aus zusammen. Auch die Nachteile des Sitzens hinter dem Schreibtisch mit seinem Mangel an Bewegung in frischer Luft gleicht die Sauna aus. Dabei ist sie ein geradezu ideales Abhärtungsmittel und gefeit gegen Erkältungskrankheiten.

Der Sportler verbessert seine körperliche Verfassung durch die Sauna, die mit der Umstellung des vegetativen Nervensystems die gleiche Wirkung wie das Training hat und dieses vorteilhaft ergänzt. Neben der körperlichen werden die geistigen und seelischen Leistungsfähigkeiten gesteigert und etwaige Ueberanstrengungsfolgen im Training oder Wettkampf sofort behoben. Die Sauna ist, richtig und ohne Uebertreibung gebraucht, für die meisten Menschen, vom Kleinkind bis zum Greis, zuträglich, selbst dann, wenn sie nicht völlig gesund sind. Dass die Sauna auch Vorbeugungs- und Heilmittel für die häufigsten Erkrankungen

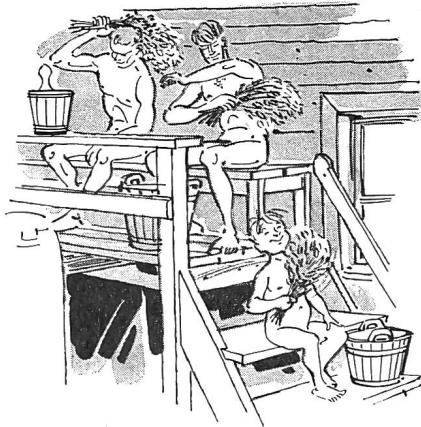
(Kreislaufstörungen, Rheumatismus, Erkältungskrankheiten, Stoffwechselleiden, hormonelle und nervöse Fehlsteuerungen) ist, macht sie besonders geeignet zur Gesundheitsvorsorge für scheinbar Gesunde ohne deutliche Krankheitszeichen. Denn läge einmal eine zufällig beginnende Krankheit vor, wäre schon eine heilende Massnahme ergriffen worden.

Die Sauna darf nicht angewendet werden: bei schweren Herz- und Kreislaufversagen, erheblichen Blutdrucksteigerungen, akuten fieberhaften Krankheiten, Tuberkulose, Nierenleiden, akuten Augen- und Hautleiden, schweren nervösen Störungen und Erregungszuständen. Selbstverständlich ist es in Krankheitsfällen notwendig, einen Arzt, der mit der Anwendung der Sauna vertraut ist, zu befragen.



Vorbereitung zum Saunabad:

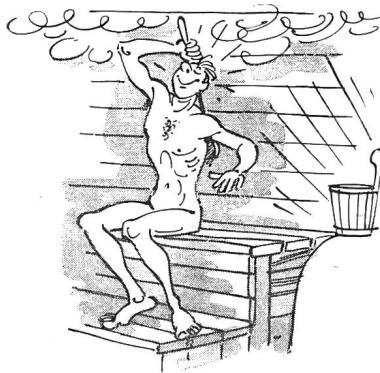
1. Reinigung unter der warmen Dusche mit Seife. Seife soll nur hier und nicht mehr später verwendet werden, denn der Schweiß vermag den durch die Seife beseitigten natürlichen Säureschutz der Haut wiederherzustellen. Besondere Beachtung sollen die stark schwitzenden Körperteile: Achselhöhle, Füsse usw. finden.
2. Unter der warmen Dusche wird die Durchblutung der Körperdecke gefördert. Eventuelle Durchblutungsstörungen, z. B. kalte Füsse, müssen beseitigt werden: heißes Fußbad von 2 bis 4 Minuten Dauer.



Heissluftbad im Saunaraum:

Regel: «Kurz, aber intensiv».

1. Die Dauer beträgt im Durchschnitt 12 bis 15 Minuten; der Anfänger kann sich aber auch schon mit 8 Minuten begnügen. 20 Minuten als längste Zeit soll nicht überschritten werden. Sobald die Hitze ertragen wird, begebe man sich auf die oberste Pritsche. Sitzen mit den Beinen in Sitzhöhe oder Liegen, eventuell die Füsse hochgelegt.
2. Zusätzliche Hautanregung durch Selbstmassage, Bürsten oder Frottieren.
3. Dampfstoss, damit in kurzer Zeit ein Maximum an Wärme auf den Körper übertragen wird.



Wasseranwendung:

- a) Kurze Wasseranwendung, besonders zum Abspülen des Schweißes, kann schon unmittelbar nach Verlassen des Saunaraumes erfolgen. Allerdings soll dabei vermieden werden, dass für Minuten die feucht-warme Luft des Duschraumes eingeatmet wird. Daher nur kurze Dauer von wenigen Sekunden.
- b) Als Abschluss Abkühlung durch die Luft. Dabei soll ein eventuell noch vorhandener Wärmeüberschuss entfernt, Regulationszentren über Reflexverbindungen in der Haut von Gesicht und Nacken angeregt und Blutandrang zum Kopf beseitigt werden. Der grösste Teil des Wassers soll über den Kopf gegossen werden. Nur milde Wasseranwendungen (keine Strahlduschen, keine Blitzgüsse): nur milde Kneippsche Güsse, milde Dusche, Untertauchen in Wasser, höchstens einige geruhige Schwimmzüge.



Abkühlung:

Sie soll möglichst in einem Luftbad an der frischen Luft der freien Natur erfolgen.

Regel: «Die Abkühlung darf nur noch entlasten».

Luftabkühlung:

1. Einatmen frischer kühler Luft zum Ausgleich für das Einatmen der heißen Luft. Tief atmen, vor allem mit Hilfe der Bauchatmung.
2. Mildeste Abkühlung mit der kalten Luft. Ausruhen im Sitzen oder Liegen, höchstens langsam herumgehen, kein Sport.



Verhalten nach dem Bad:

1. Wärme zusammenhalten. Nachdem man sich vorher soweit abgekühlt hat, dass man nicht mehr schwitzt, darf jetzt keine Wärme mehr zusätzlich abgegeben werden. Daher warm anziehen oder sich beim Liegen gut zudecken.
2. Liegend noch eine halbe Stunde ruhen oder bei Bewegungsbedürfnis nach Hause gehen.
3. Ersatz der ausgeschwitzten Flüssigkeit durch vitamin-C-haltige Getränke (Fruchtsäfte, Hagebuttentee).
4. Am Saunatag sollen Alkohol und Nikotin möglichst gemieden werden.