

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 1

Artikel: Die Sauna : wem und wie nützt sie?

Autor: L.G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993688>

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>

Neue Freizeitanlagen

Darüber hinaus müssen natürlich neue Sportstätten geschaffen werden. Wir sollten dies mit doppelt geschärftem Bewusstsein tun. Einmal, weil wir jede Mark, die wir ausgeben, zweimal rumdrehen müssen, zum anderen, weil wir den Andrang der Bevölkerung zum Sport heute genauer kennen.

Deshalb spreche ich mich für die Schaffung neuer Anlagen nach dem Prinzip des höchstmöglichen Freizeitwertes für die grösstmögliche Teilnehmerzahl aus den verschiedensten Zielgruppen aus.

Das heisst, dass wir die Bedürfnisse des Leistungssports einerseits und des Freizeit- und Breitensports andererseits differenzierter berücksichtigen müssen. Dem Wettkampfsport auf all seinen Ebenen muss auch weiterhin die nötige Zahl und die trainingsgerechte Form seiner Sportstätten gesichert werden. Aber wir müssen, wenn wir dem grossen Teil unseres Volkes, der in der Freizeit Sport betreibt, auch gerecht sein wollen und dabei vorsichtig mit dem Geldbeutel umgehen, jetzt ein Prinzip in Frage stellen, das den Sportstättenbau bisher mehr oder weniger stark bestimmt hat. Dieses Prinzip heisst, dass jede Sportanlage auch für regelgerechtes Training in einer Sportart geeignet sein soll und dass nach Möglichkeit auf einer Sportanlage auch Wettkämpfe durchgeführt werden können. Das kann in solcher Grundsätzlichkeit heute nicht mehr stimmen. Wenn nämlich jede Anlage nach den notwendigerweise kostenaufwendigeren Bedingungen des Trainings- und Wettkampfbetriebes gestaltet werden soll, dann können insgesamt weniger Quadratmeter Übungsfläche geschaffen werden. Ich bin davon überzeugt, dass eine angemessene Aufgabe dieses Prinzips dem Wettkampfsport dazu nützt, dass er wirklich die qualitativ hochwertigen Anlagen bekommt, die er braucht. Andererseits werden aus dem gleichen Topf mehr solcher Anlagen für Freizeitsport gebaut werden können, bei denen der Kostenaufwand nicht so hoch anzusetzen ist. Für die Förderung des Sportstättenbaus in dieser Zeit sind sowohl zwei Prinzipien massgebend:

Erstens sollte das Verhältnis von optimalem Kostenaufwand und optimaler Nutzung durch die Bevölkerung für die Entscheidung herangezogen werden.

Zweitens sollte bei der Entscheidung für eine Sportstätte die Bewertung der gesellschaftlichen Bedürfnisse herangezogen werden. Der Bauherr einer Sportanlage sollte seine Entscheidung an 10 Fragen etwa folgenden Bewertungskatalogs überprüfen. Ist die Sportanlage und die auf ihr auszuübende Sportart

1. für wenige, viele, alle Altersstufen geeignet?
2. für beide Geschlechter geeignet?
3. familienfreundlich?
4. geselligkeits- und kontaktvermittelnd?
5. zugänglich für alle Interessierten?
6. unkompliziert benutzbar?
7. mit geringer Verletzungsgefahr verbunden?
8. mit gesundheitsförderlicher Übungswirkung verbunden?
9. kostengünstig für die Gemeinde im Verhältnis von Aufwand und Teilnehmern je Zeiteinheit?
10. kostengünstig für den Besucher? (im Verhältnis der Kosten für Teilnahme, Gerät, Kleidung)?

Die Sauna, wem und wie nützt sie?

Die Wissenschaft befasst sich erst seit relativ kurzer Zeit mit der Wirkung des Saunabades; daher kennen wir noch nicht alle seine Einflüsse auf den Menschen. Eines jedoch steht fest: Das Saunabad übt eine ausgesprochene Reizwirkung auf den Organismus aus. Dabei sind nicht allein die Wärme und der Dampf die Hauptsache, obwohl sie eine wichtige Reaktion im Körper bewirken, nämlich den Temperaturanstieg, sondern verschiedene andere Impulse spielen ebenfalls eine Rolle. Zu den Wärmereizen gesellt sich die mechanische Einwirkung durch das Rutenschlagen beziehungsweise Bürsten und, wenn nach nordischer Manier vorgegangen und eine Rute aus belaubten Birkenzweigen verwendet wird, der Reiz durch die Duftstoffe. Die Durchblutung der Haut wird dadurch verstärkt und die Blutzirkulation erleichtert. Ihrem Wesen nach ist die Sauna ein Heissluftbad. Wegen des geringen

Feuchtigkeitsgehaltes der Luft kann der Körper die hohen Temperaturen aushalten. Er schwitzt, und weil der auf der Haut verdunstende Schweiß eine kühlende Wirkung hat, wird ein Wärmestau vermieden. Im Vordergrund der Reaktionen stehen die Hautreizungen mit verstärkter Durchblutung, verstärkter Lymphproduktion, Steigerung und Entlastung des Stoffwechsels. Dadurch erfolgt auch eine Umstimmung im vegetativen Nervensystem und eine seelische Wirkung im Sinne einer fröhlichen Stimmungslage.

Diese Veränderungen und die Beschleunigung des Blutstromes führen zu einem vergrösserten Blutangebot an das Herz. Es erhebt sich nun immer wieder die Frage nach der Belastung des Herzens und des Kreislaufs durch die Sauna. Untersuchungen über die Zahl der Atemzüge, den Blutdruck, den Venendruck, das Elektrokardiogramm und anderes haben



ergeben, dass ein Saunabad in seiner Belastung etwa mit einem ansteigenden Halbabad oder einem halbstündigen Spaziergang verglichen werden kann. Die Atemtätigkeit nimmt in der Sauna geringfügig zu, doch bleibt das Verhältnis zum Puls, nämlich 1 : 4, bestehen. Der Saunagast hat ein angenehmes Gefühl der grösseren Atemfreiheit.

Die Wirkung auf das Nervensystem äussert sich, wie bereits erwähnt, in einer erfreulichen Umstimmung. Der regelmässige Saunabesucher (ein Saunabad pro Woche, möglichst immer am selben Wochentag, ist empfehlenswert) fühlt sich ruhiger und freier. Spannkraft, Schaffensfreude und Leistungsfähigkeit sind erhöht. Nervosität, Spannungszustände und Gehetztsein vergehen, und es kommt zu einer geistigen Gelöstheit. Die Finnen, von denen 95 Prozent (darunter Kleinkinder, Greisinnen und Greise) regelmässig in der Sauna baden, sagen es kurz so: «Es ver Raucht der Zorn, und die Galle trocknet ein.»

Aber noch andere Organe und Organsysteme werden von der Sauna günstig beeinflusst, so die Drüsen mit innerer Sekretion. Stoffwechsel und Grundumsatz steigen um etwa 20 Prozent, Muskelhärtungen und narbig verschrumpftes Bindegewebe werden entspannt und gelockert, versteifte Gliedmassen und Wirbelsäulengelenke können besser bewegt werden. Mit der stärkeren Durchblutung der Haut erhöht sich ihre Schutzwirkung, weil der austretende Schweiß den normalen Säureschutzmantel wiederherstellt. Bei der Nachbehandlung von Hautkrankheiten ist die Sauna daher zu empfehlen. Die Haut steht ja in enger Wechselbeziehung zum übrigen Organismus; sie ist ein wichtiger Gradmesser für den Gesundheitszustand des Menschen. In ihr hat das vegetative Nervensystem seine stärkste Verbreitung, weshalb sie auch als dessen Antenne bezeichnet wird. Unser Wohlbefinden und unser Lebensgefühl hängen eng mit der Funktionstauglichkeit der Haut zusammen.

In der Heilbehandlung nimmt die Sauna den Platz der sogenannten kleinen Hydrotherapie ein, das heisst, sie wirkt durch milde Reize speziell bei funktionellen Herz- und Kreislaufstörungen. Sowohl Patienten mit zu hohem als auch solche mit zu niedrigem Blutdruck erfahren in der Sauna ein Nachlassen ihrer Beschwerden. Bei nervöser Blutdrucksteigerung wird der Blutdruck niedriger und der Organismus entlastet. Dazu ist allerdings jahrelanges, regelmässiges Saunabaden – zusammen mit Bewegung im Freien und Schwimmen – erforderlich. Je länger nach der Sauna geruht wird, um so stärker ist die Blutdrucksenkung. Auf der anderen Seite werden Personen mit zu niedri-

gem Blutdruck durch die Sauna angeregt; sie vertragen bei der Abkühlung kräftigere Kältereize. Dagegen sollten Hochdruckpatienten nur milde Kälteanwendungen vornehmen und das Tauchbecken meiden. Menschen mit einem labilen Gefässsystem – dazu gehören auch Frauen in den Wechseljahren – müssen die Wärme- und Kältereize besonders vorsichtig dosieren. Manchmal wirkt sich die Sauna sogar auch bei Erkrankungen der Herzkranzgefässe günstig aus, indem diese reflektorisch von der Körperoberfläche her erweitert werden, wodurch die gesamte Arbeit des Herzens verbessert wird. Diese Patienten müssen vorerst jedoch unbedingt ihren Arzt fragen, ob die Sauna auch für sie gut sei, denn er kennt die Belastungsfähigkeit ihres Kreislaufs beziehungsweise den Schweregrad eines eventuellen zusätzlichen Koronarleidens.

Schliesslich werden auch rheumatische Erkrankungen durch die Sauna günstig beeinflusst. Durch die stärkere Durchblutung, die Lockerung und Entspannung von Muskulatur und Bindegewebe werden die betroffenen Gelenke wieder beweglicher und die Schmerzen gelindert. Auch Bronchitis sowie Luftröhrenkatarrhe heilen durch die Sauna schneller aus, und selbst auf das leichte Asthma bronchiale hat sie eine gute Wirkung.

Beim Gesunden gehört die Sauna zur Abhärtung. Vor dem Auftreten einer Krankheit erkennbare Veränderungen und Symptome werden günstig beeinflusst. Im Zweifelsfall muss indessen immer der Arzt konsultiert werden, denn es gibt natürlich eine Reihe von gesundheitlichen Störungen, bei denen sich die Anwendung des Saunabades verbietet. Dazu gehören bestimmte Herzfehler, eine Überfunktion der Schilddrüse, eine aktive Tuberkulose, akute Darmgeschwüre, Fieber, Infektionskrankheiten, Epilepsie und Gehirnkrankheiten mit Krampfzuständen. Kommt es bei einem Badegast zu schwerer Atemnot, Blaufärbung des Gesichts und der Lippen und zu Schwindelgefühl, dann muss das Saunabad sofort abgebrochen und der Betroffene flach gelagert und mit kaltem Wasser bespritzt werden.

Aus: «VITA Ratgeber»

Dr. L. G.

Rezept für ein Saunabad

Man nehme

- zwei Stunden Zeit
- ein grosses Frottiertuch als Unterlage auf der Pritsche
- ein zweites Frottiertuch zum Abtrocknen
- Seife zur Körperreinigung
- eventuell eine Massagebürste
- und studiere den in der Sauna angeschlagenen «Fahrplan».

Dann

- entleere man Darm und Blase
- wasche sich gründlich unter der warmen Dusche
- reibe sich kräftig trocken
- gehe in den Schwitzraum
- setze sich auf die unterste Bank (weil es dort am wenigsten heiss ist)
- klettere langsam weiter hinauf
- verbleibe, vor allem als Saunaneuling, höchstens 12 bis 15 Minuten im Schwitzraum
- verlasse ihn langsam und ohne Hast. Hierauf
- entferne man unter der warmen Dusche die herausgeschwitzten Abfallprodukte

- dusche nach dem Aufenthalt im Schwitzraum nur kalt
- reibe (oder bürste) sich trocken
- ruhe sich mindestens so lange aus, als man geschwitz hat
- wiederhole die ganze Prozedur ein zweites und, je nach Befinden, ein drittes Mal.

Worte von Bundesrat Hans Hürlimann

Gesund bleiben ist nicht selbstverständlich, gesund bleiben muss gelernt sein! Wir müssen lernen, die Wichtigkeit vorbeugender Massnahmen zu erkennen. Allzuleicht übersehen wir, dass die Medizin nicht nur in der Behandlung einmal ausgebrochener Krankheiten grosse Fortschritte zu verzeichnen hat, sondern auch darin, wie wir dem Ausbruch von Krankheiten vorbeugen und uns gesund erhalten können. Als Beispiele dürfen die Fortschritte der Ernährungswissenschaften oder das heutige Wissen über die Bedeutung sportlicher Tätigkeit angeführt werden. Es ist mir ein besonderes Anliegen, die Kantone und die Fachinstitutionen zu bitten, die Präventivmedizin und präventivmedizinische Massnahmen auch in Zukunft zu fördern. Angesichts der Kostenentwicklung auf dem Gebiet des Gesundheitswesens kommt der Prävention grosse Bedeutung zu.

Gesund bleiben muss vom einzelnen Menschen jeden Alters nicht nur gelernt sein, es muss auch gelehrt werden, in der Familie, im Betrieb, in den Schulen, in jeder Form von Gemeinschaft. Hinter dem Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch steht sehr oft die besonders in Grosstädten verbreitete Vereinsamung vieler Menschen, die in ihrer Isolation aus Angst und Verzweiflung süchtig werden. Ein Ziel jeder Art von Gemeinschaft muss es daher sein beizutragen, den Mitmenschen das höchste Gut – die Gesundheit – zu erhalten oder wieder zu gewinnen helfen.