

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 88 (1962)  
**Heft:** 50  
  
**Artikel:** Sauna  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-502022>

### **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:** 13.01.2026

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





## Sauna

Jüngst ließ durch einen Freund ich mich verleiten.  
Er sprach voll Takt: «Mein Lieber, sei getrost!  
Auch wenn sich noch mehr Deine Kleider weiten,  
Ein Wanst bleibt Dir erspart, sorgst Du beizeiten.  
Machs wie die Finnen, leg' Dich auf den Rost!»

Ich tat's. Wer dächte wohl, daß – Gott bewahre –  
Auch ein Professor in die Sauna geht!  
Vor kurzem traf ich stolz ihn im Talare,  
Nun liegt er schwitzend auf des Masseurs Bahre  
Als Adam, wie er in der Bibel steht.

Auch sonst erkennt man, fehlen auch die Kleider,  
Bald den, bald jenen Herrn aus unsrer Stadt.  
Dabei wird offenbar, daß mancher leider,  
Sonst ein Adonis im Gewand vom Schneider,  
Doch krumme Beine und ein Bäuchlein hat.

Man liegt geduldig auf dem warmen Schragen,  
Bis man vor Hitze zu zerspringen droht.  
Doch eh's soweit, springt selbst man voll Behagen  
Ins kalte Bassin, daß die Wellen schlagen,  
Und wird allmählich wie ein Krebs so rot.

So trieb denn zu des Körpers Nutz und Frommen,  
Auch ich das muntre Spiel von kalt zu warm,  
Bestieg zum Schluß die Waage leicht beklommen  
Und sah erfreut: «Zwei Kilo abgenommen!»  
Das hilft der Linie und erhöht den Charme.

Beschwingt, erleichtert ging ich schließlich weiter,  
Von allen ungesunden Schlacken rein,  
Mit einem Bärenhunger als Begleiter,  
Und holte dann beim Mittagessen heiter  
Die beiden Kilo spielend wieder ein. Blasius