

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 141 (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Es ist gesund  
**Autor:** Ritzmann, Jürg / Ottitsch, Oliver  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952256>

### **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**

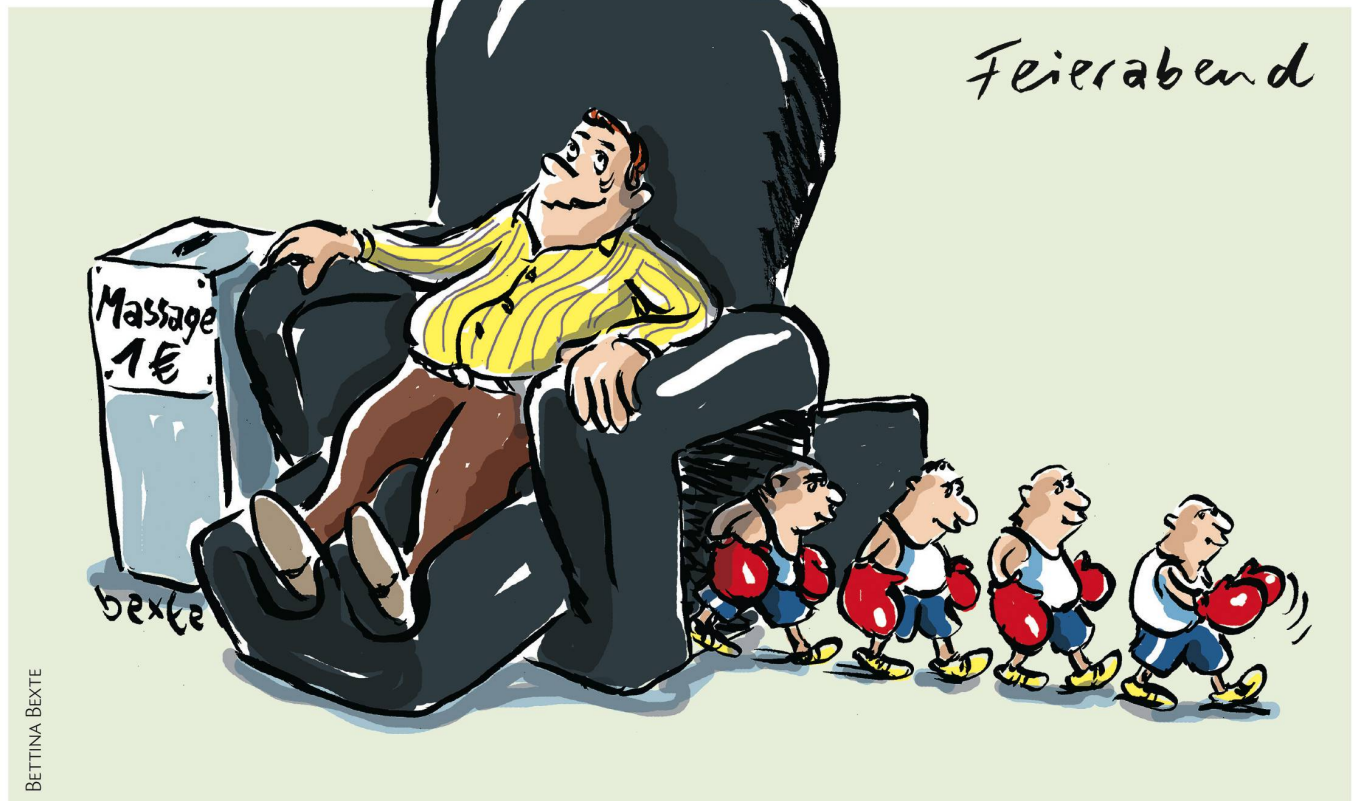
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.11.2025

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



## Es ist gesund

In der Sauna öffnen sich die Poren der Haut, und mit dem Schweiß werden die Giftstoffe aus dem Körper herausgespült. – Giftstoffe, die Sie im Alltag aufgenommen haben, zum Beispiel beim Verzehr von Früchten und Gemüse (Bier beinhaltet übrigens keine Giftstoffe, sofern es nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut worden ist). Fest steht: Schwitzen ist gesund. Und entschlackt.

In Finnland zum Beispiel wird der Saunagang richtiggehend zelebriert. Zum einen der Gesundheit wegen, zum anderen mangels akzeptabler Alternativen wie dem Abfrieren von Gliedmassen oder dem planlosen Herumirren in der Halbdunkelheit des Winters. Finnland zählt relativ viele Alkoholiker und hat eine ziemlich hohe Selbstmordrate, was insofern nicht eben erstaunlich ist bei einem Leben, das sich zu einem grossen Teil in der Sauna abspielt. An manchen Orten werden Wettkämpfe abgehalten, wer länger in der Sau-

na bleiben kann, was schon mehrmals zu Todesopfern geführt hat. Das ist kein Witz. Die Opfer sind regelrecht verdampft. Der Körper reagiert nicht immer wunschgemäß auf so viel Gesundes, weshalb in den Wellnesshotels in der Sauna jeweils ein Notfallknopf installiert ist. Dieser kann Leben retten. Damen mit grossen Brustwarzen sollten sich übrigens nie in der Nähe des Alarm-

knopfes aufhalten. – Im Notfall können Sekunden zwischen Leben und Tod entscheiden. Am gesündesten ist das Ganze übrigens, wenn Sie nach der Sauna direkt zum Abendessen übergehen – natürlich ohne vorher zu duschen, weil die körpereigenen Salzkristalle des Schweißes ihre heilende Wirkung nachhaltig entfalten können. Ihre Haut braucht das. Das ist ähnlich wie beim Trinken von Eigenurin. Lassen Sie sich nicht stören von verständnislosen Blicken der anderen Gäste. Die haben halt keine Ahnung. Sollen die doch weiter Früchte und Gemüse essen!

SIND SIE SICHER, DASS  
DAS PUTZERFISCHE SIND?

JÜRIG RITZMANN

## Zeiträume

Nie – und da ist sich Frau Kuratli ganz sicher, nie hätte es zu ihren Zeiten so wunderbare Formulierungen gegeben. Nur schon dieses «Berge begrenzen naturbelassenen Raum» – eine eigentliche Sprach-Akrobatik, einmalig. So etwas wäre damals niemandem eingefallen. Der

