

**Zeitschrift:** Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

**Herausgeber:** Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

**Band:** - (1948)

**Heft:** 99

**Artikel:** Die Sauna : Geschichte : Grundlage ihrer Wirkung : Anwendung zur Prophylaxe und Therapie mit Anhang über Bau und Betrieb der Sauna

**Autor:** Ott, V.R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930947>

### **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:** 09.01.2026

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

Gummiflasche oder heiße Bauchflasche, die trockenen Enden des Frottiertuches darüber schlagen, dann Molton von den Knien her und Seitenteile unterschieben. Diese Dampfkom-  
presse erzeugt sofort eine heftige Rötung; sie wird eine halbe Stunde belassen, am Anfang etwas Lüften ist erlaubt.

## Die Rheinfelder Inhalation

Sole wird 6fach verdünnt zerstäubt im Nebelraum inhaliert, warm als Nasen-Rachen-inhalation. Die Wirkung ist positiv bei gewöhnlichem Schnupfen (nach 2 Mal), ebenfalls bei trockenen Schleimhäuten (Wirkung befristet).

Karl Koch, Masseur.

# Die Sauna

## Geschichte - Grundlage ihrer Wirkung - Anwendung zur Prophylaxe und Therapie mit Anhang über Bau und Betrieb der Sauna

von Dr. med. V. R. Ott, Privatdozent an der Universität Zürich

Unter dem obigen Titel ist soeben ein Werk im Buchhandel erschienen, auf welches wir hier besonders gerne hinweisen. Nicht nur, daß der Verfasser des Buches unsern Mitgliedern bestens bekannt und in guter Erinnerung ist, sondern mit dem 230 Seiten umfassenden Werk wird unserm beruflichen Interesse eine reiche Fülle an Wissenswertem geboten.

Um es vorweg zu nehmen: „Die Sauna“ ist für Ärzte geschrieben und wir hegen den Wunsch, daß das Buch bald auf dem Tisch jedes praktischen Arztes liegen möchte, damit auch aus dem Sprechzimmer des Arztes ein Pfad in die Sauna führe! —

Ein Blick in das Inhaltsverzeichnis läßt erkennen, mit welcher Liebe, Sachkenntnis und Gründlichkeit der Verfasser das Thema „Sauna“ darzustellen wußte. — Interessant ist der geschichtliche Teil, der die verbreitete Meinung widerlegt, daß die Sauna ausschließlich finnischen Ursprungs sei und daß es nur in Finnland Saunas gegeben habe. Wer gerne im Geiste sich in die „gute, alte Zeit“ versetzt, liest mit Vergnügen die Kapitel über die „Badstuben“ früheren Gebrauches. Wer selber häufig die Sauna besucht oder wer als Eigentümer einer Sauna für das Wohl seiner Clientèle verantwortlich ist, wird die Abschnitte über die Erfahrungen mit der Sauna besonders eingehaft begrüßen. Die in Form einer Umfrage eingeholten und im Buch wiedergegebenen Informationen geben Auskunft über individuelle Einzelheiten der Saunabenutzer (Altersverteilung, Berufsverteilung, sportliche Betätigung etc.). Ferner wird das Interesse gefesselt bei der Lektüre über die unmittelbaren subjektiven Eindrücke der Befragten („Sofortwirkung“).

Im Mittelpunkt der Arbeit stehen die experimentellen Untersuchungen des Verfassers über die physiologischen Wirkungen des Saunabades auf den Menschen. Hier wird auch die gesamte vorliegende medizinische Literatur über diese Fragen besprochen. Dieser Teil des Buches ist naturgemäß in erster Linie für den ärztlichen Leser wichtig, aber doch auch allgemein interessant, weil hier gezeigt wird, daß ein typisch physikalisches, natürliches Behandlungsverfahren wie die Sauna mit streng wissenschaftlichen Methoden auf eine sichere Grundlage gestellt werden kann, und weil daraus wichtige Schlußfolgerungen für die praktische Anwendung des Saunabades hervorgehen.

Es sei unsererseits mit besonderem Dank an P. D. Dr. V. Ott hier vermerkt, daß der Verfasser es sich angelegen sein ließ, über „Bau und Betrieb der Sauna“ ausführlich zu schreiben. Es dürfte für unsere Mitglieder unendlich wertvoll sein, auf Grund der vorliegenden Untersuchungen aller die Sauna betreffenden Fragen im Bau und in der Anwendung des Saunabades von ärztlicher Seite unterwiesen zu werden (Anhang Seite 186—220). Damit wird nicht nur die Befähigung zur Beurteilung einer bestehenden Sauna-Anlage geschärft, sondern der Sauna-Inhaber gewinnt damit auch eine eindeutige und saubere Grundlage theoretisch-praktischer Art für den Betrieb seiner Einrichtung.

Das Buch von P. D. Dr. V. Ott ist bei Benno Schwabe & Co., Basel, verlegt und ist durch jede gute Buchhandlung zu beziehen. (Preis Fr. 15.—.)

R. H.