

<b>Zeitschrift:</b>	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
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
<b>Band:</b>	- (1958)
<b>Heft:</b>	160
<b>Artikel:</b>	Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Sauna in Deutschland
<b>Autor:</b>	Fritzsche, Werner
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930862">https://doi.org/10.5169/seals-930862</a>

### **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:** 12.01.2026

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

# Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Sauna in Deutschland

Von Dr. Werner Fritzsche,  
Bielefeld/Westfalen

Alle Autoren die sich mit der Sauna befassen und dabei ihre Geschichte darstellen, betonen dass die Sauna eine Badeform sei, die in früheren Jahrhunderten auch in Deutschland und dem übrigen Mitteleuropa weit verbreitet war [Groh (9), Devrient (1), Dziuba (2), Hentschel (10)]. Literaturstellen und besonders Abbildungen von Badeeinrichtungen, z. B. im Sachsenspiegel (13.—15. Jahrh.), ferner Stiche von Beham, Dürer, lassen darauf schliessen, dass man Schwitzbäder benutzte, bei denen der Körper in einem Raum Luft von hoher, durch einen Steinofen erzeugter Temperatur ausgesetzt wurde, wobei man auf oftmals mehrstufigen Holzbänken behaglich ausgestreckt ruhte und dann wieder die Haut mit Laubbüschen bearbeitete [Martin (11)]. Bis auf vereinzelte Ausnahmen, besonders in abgeschlossenen Gebirgsgegenden [Ekert (3), Fritton (4), Ott(12)], verschwanden diese Badstuben im ausgehenden Mittelalter in Mitteleuropa, so dass die Sauna in der Gegenwart von Finnland, wo sie sich unverändert erhalten hatte, in die Schweiz, Deutschland, Oesterreich quasi neueingeführt werden musste. Das Kennenlernen anderer Volkssitten durch die Entwicklung des Reisens, durch sportlichen Völkerkontakt und — letzten Endes auch — durch die Menschenbewegungen in den grossen Kriegen, brachte Anschauung und Erlebnis der Sauna von Finnland in die anderen Länder. Die Errichtung eines Sauna-Bades für die finnischen Sportler im olympischen Dorf zu den Olympischen Spielen 1936 in Berlin kann als Ausgangspunkt für eine Einführung der Sauna in Deutschland angesehen werden. Zwar bestand in Berlin, von Finnland-kundigen Deutschen eingerichtet, schon vor 1936 eine Sauna, sie blieb aber bis dahin ohne Nachahmung. Die nächsten Sauna-Bäder wurden — als Therapeuticum — in Ver-

bindung mit Kliniken (z. B. Dresden-Klotzsche, Freiburg), vor allem aber für Sport, Arbeitsdienst und Militär eingerichtet. Ihre Zahl bis zum Ende des letzten Krieges ist nicht bekannt, sie kann aber u. E. nur klein gewesen sein.

Von einer Sauna-Entwicklung, die für wachsende Kreise der gesamten Bevölkerung Bedeutung gewinnt, können wir in Deutschland erst seit 1945, oder besser noch, da 1945—1948 nur vereinzelte Bäder entstanden, seit 1948 sprechen.

Die ersten Sauna-Bäder für die Oeffentlichkeit wurden von Heimkehreren aus dem Ostfeldzug eingerichtet, ihre ersten Besucher waren hauptsächlich Menschen, die die Sauna oder die Banja in Nord- und Ost-Europa kennengelernt hatten. Die ersten westdeutschen Sauna-Bäder entstanden in Recklinghausen und Bremerhaven, ihnen folgten weitere in Hamburg, Hannover und vielen anderen Orten, immer aber in Städten und vorwiegend sogar Grossstädten.

Das ist das Charakteristische an der Entwicklung der Sauna in Deutschland. Bei uns entstand die Sauna zunächst in den grossen Städten, um erst heute, nach gut zehn Jahren, über die Kleinstädte in die Dörfer Eingang zu finden. Weit sind wir noch davon entfernt, dass die Familien, die auf dem Lande oder am Rande der Stadt ein eigenes Anwesen besitzen, eine Sauna für den eigenen Bedarf erbauen. Die deutsche Sauna-Entwicklung geht von den *öffentlichen* Bädern aus — im Gegensatz zu Finnland wo die Sauna mit der Entstehung und dem Wachstum der Städte vom Lande in die Stadt wanderte. Es muss zugegeben werden, wozu uns die eigene Anschauung berechtigt, dass selbst die Finnen bei der Einrichtung von manchen öffentlichen Sauna-Bädern in ihren Städten wichtige Dinge vergessen oder missachtet haben. So ist es verständlich,

dass auch bei uns manchmal berechtigte Wünsche offenbleiben, wie wir sie für eine Sauna, die wir als solche anerkennen können, erfüllt sehen möchten. Dass dies bedauerlicherweise gerade bei älteren Bädern der Fall ist. — bedauernlich für ihre Erbauer, von denen wir trotz ihrer anzuerkennenden Pionierleistung nun eine Verbesserung ihrer Anlage verlangen — hat seine Gründe darin, dass sich unsere Anschauungen über Eigenart, Wirksamkeit und Bedeutung der Sauna in den letzten zehn Jahren dank zahlreicher Arbeiten in Finnland, der Schweiz, Deutschland und Oesterreich wesentlich geklärt haben.

Voraussetzung für eine günstige Entwicklung sind eine einwandfreie Definition, eine Darstellung der Anforderungen an Bau, Einrichtung und Betrieb der Sauna und ihre Begründung durch ein klares Wirkungsbild für den gesunden und kranken Organismus. Definition und Baugrundsätze haben wir zur Diskussion gestellt, und vor einiger Zeit sind «Richtlinien für den Sauna-Bau» festgelegt worden. Dafür konnten wir auf Erkenntnisse zurückgreifen, die in der Zeit unserer deutschen Sauna-Entwicklung gefunden wurden und sogar für diese Entwicklung kennzeichnend sind. Von fundamentaler Bedeutung ist die klare Herausstellung der Eigenart der Sauna, mit der sie sich von allen anderen Badeformen unterscheidet und damit den bereits bedeutsamen sowie quantitativ und in der Bedeutung ständig wachsenden Rang in unserem differenzierten und reichhaltigen Badewesen in Deutschland gewonnen hat: «Die Sauna ist die Wechselanwendung zwischen heißer und kalter Luft» (Schle vogt 14). Die Luft ist nicht warm, sondern *heiss* in Relation zur Körpertemperatur, d. h. die Lufttemperatur überschreitet die Körpertemperatur um 40—65° C. erreicht also den doppelten bis dreifachen Wert. Ihr geringer Feuchtigkeitsgehalt gestattet solche extremen Wärme-Bedingungen ohne Schaden auf Haut und Schleimhäute des Atemtraktes wirken zu lassen. Wir haben die Ausbildung einer durch Verdunstungskälte auf Körpertem-

peratur abgekühlten, dem Körper anhaftenden Luftsicht nachweisen können die einerseits gegen die um mehr als das Doppelte temperierte Luft isoliert, anderseits aber auch schnell mit Feuchtigkeit gesättigt ist, weshalb trotz der Trockenheit der Saunaluft erhebliche Mengen des sezernierten Schweißes nicht verdunsten, sondern ablaufen. Die Wärmeabwehrmaßnahmen werden über das Nervensystem ausgelöst und reguliert, auf das die Sauna eine Wirkung im Sinne eines Trainings ausübt (Ott 12), ein Stress auf endokrine Organe geht damit parallel (Pekkarinen, Kinnunen 13). Den Anstieg der Körpertemperatur führen wir auf den erheblichen Energieanteil der Umgebungsstrahlung zurück (7); Ueberwärmung und nicht die Körpertemperatur erreichende Abkühlung der Atmungsluft führen zu der durch Untersuchung physiologischer Klimawirkungen bekannten verschlechterten Sauerstoffutilisation in der Lunge, weshalb sich als am schnellsten und sichersten wirkende Erholung von der Belastung in der Ueberwärmungsphase das *K a l t l u f t - b a d* bewährt, bei dem die Lungen schnell gekühlt werden und darauf viel Sauerstoff in das Blut übergehen lassen. Die Einsicht in die optimale Gestaltung der physiologisch wirkenden Saunavorgänge verlangt Ausschaltung körperlicher (=Muskel-) Anstrengung, Möglichkeit einer Verweildauer zwischen den Heissluftzentren und Gelegenheit einer Nachruhe für ältere oder kranke Badende. Dem Gang unserer Kenntnisse über die Saunawirkungen folgten viele neu entstehende Bäder sowie andere, die überholt und ausgebaut werden. Die Notwendigkeit eines Luftbades mit Aussenklima, für das als Minimallösung in den Innenstädten wir einen fensterlosen, lediglich einsichtgeschützten Raum von gleicher Größe, wie die Sauna ist, vorgeschlagen haben, wird allgemein anerkannt. Auch die Inneneinrichtung Giesschläuchen und Fussbecken vervollkommen sich immer mehr; ebenso berücksichtigt man immer mehr die zweckmässige Trennung des Waschraumes mit Warm-Duschen und Kaltwasser-Abkühlraum.

Dass von den deutschen Kennern der Sauna erhebliche Anstrengungen gemacht werden, die gewonnenen Kenntnisse bei Bau und Einrichtung nutzen zu lassen, verlangt die stürmische Entwicklung, die die Zahl der Sauna-Bäder genommen hat. Hatten wir 1950 ca. 200 *öffentliche Sauna-Bäder* im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland, so ist jetzt die Zahl 1000 mit Sicherheit überschritten. Die Schwierigkeit, mit genauen Zahlen zu dienen, liegt darin, dass keine einheitliche Quelle zur Erfassung der bestehenden und entstehenden Sauna-Bäder zur Verfügung steht. Dank der ländermässig unterschiedlichen Regelung und Handhabung in der Frage der Bau- und Betriebskontrolle von Einrichtungen, die dem Gesundheitswesen dienen, kann über die Gesundheitsverwaltung kein vollständiges Material erhalten werden. Wir haben durch Befragen von Verkehrsvereinen, Saunaöfen-liefernden Industriefirmen und durch Auswertung von Presseausschnitten eine Anzahl von momentan ca. 850 öffentlichen Sauna-Bädern adressenmässig erfasst, wobei monatlich 5—10 neue Anschriften bekannt werden. Die Zahl von 1000 dürfte also eher zu niedrig als zu hoch gegriffen sein. Aus verschiedenen Unterlagen und einer Adresskartei schätzen wir die Zahl der Werk-Sauna, also solcher Anlagen, die von Betrieben der Industrie, des Bergbaues usw. lediglich für die Benutzung durch ihre Betriebsangehörigen erstellt wurden, auf mehr als 300. Wir bemühen uns z. Zt. Anschriften der Krankenhaus-Saunen (Therapeutikum), von denen es einige Dutzend an Universitätskliniken, Krankenhäusern der öffentlichen Hand und der charitativen Verbände sowie in Privatkliniken und Sanatorien gibt, sowie die der Sportvereins- und Schul-Saunen zu erfassen. Auch der Deutsche Jugendherbergs-Verband hat bereits in einigen Herbergen Sau-

nen eingerichtet. Die in Verbindung mit Hotels und in den Kurmittelhäusern der Kurorte eingerichteten Saunen, deren Zahl nach vorhandenen Unterlagen 100 bereits überschritten hat, sind allgemein zugänglich und werden zu den öffentlichen gerechnet. Gegenwärtig und ebenso in der Zukunft auch nicht annähernd genau zu erfassen ist die Zahl der sogen. Privat-Saunen, die sich ein Bauherr oder Mieter lediglich für die eigene Familie eingerichtet hat. Mit Industrieöfen uns bekannter Firmen sind mehr als 300 ausgerüstet worden.

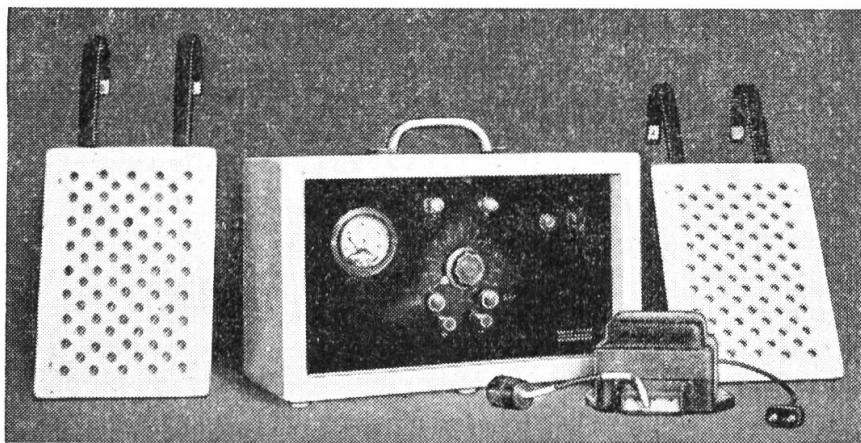
Die grösste Zahl der Sauna-Bäder in Westdeutschland ist aus privater Initiative entstanden und befindet sich in Privat-hand. Die Zahl der in öffentlicher Hand befindlichen Saunabäder ist noch gering, allerdings ebenfalls im Wachsen. Diese sind zumeist bestehenden Schwimmbade-Einrichtungen angegliedert; Empfehlungen, die Benutzung der Sauna vom Hallenbad auf jeden Fall, ihre Anlage nach Möglichkeit davon zu trennen, haben wir den Fachkreisen gegeben (8). Wir schliessen uns in dieser Hinsicht Schlevogt an, der die ideale Sauna als Erholungsstätte am Rande der Städte in freier Natur, auf jeden Fall im Rahmen einer entsprechenden Gartenanlage ansieht.

Mit dem Ziele der Förderung des Sauna-Gedankens, wissenschaftlich und propagandistisch, und mit selbstgewählten Kontrollfunktionen über vorhandene oder entstehende Einrichtungen wirkt der Deutsche Sauna-Bund e. V., dem sowohl Sauna-Bäder als auch Personen aller Bevölkerungskreise, u. a. auch eine Anzahl an der Sauna besonders interessierter Aerzte angehören.

*Anschrift des Verfassers:*

*Dr. Werner Fritzsche, Bielefeld (Westf.), Kavalleriestrasse 9.*

*Die Literaturangabe musste wegen Platzmangel weggelassen werden.)*



## Elektro-Bäder

seit 25 Jahren.

Div. Ausführungen für jede Wanne.

**Baldur Meyer, El. Ing.**  
Seefeldstrasse 90  
**Zürich 8,**  
Tel. (051) 32 57 66



## Diät-Restaurant Seit Jahrzehnten ein Begriff

*Rohkostspeisen, Erfrischungen, Salate, Butterküche  
Café, Tee, feines Gebäck aus eigener Konditorei*

Helle, neuzeitl. behagliche Räume finden Sie bei uns im Parterre und 1. St.

L. H I L T L , Zürich 1, Sihlstrasse 26 Tel. 25 79 70

## VERBANDARTIKEL



mit Marke sind Vertrauensartikel

### Chemisch reine Verbandwatte

Floc in Zickzack-Lagen und Preßwickeln  
praktischer Wattezupfer und Nachfüllpackung

Kanta solide Gazebinde mit festgewobenen, nicht  
fasernd. Kant.; kleinste Breiten 1 und 2 cm

Gazebinden in allen Breiten

Imperma wasserfester Wundverband

Excelsior elastische Idealbinden

Elvekla elastische Verbandklammern

Compressyl Salbenkompressen, vorzüglich bei Hautverletzun-  
gen und Verbrennungen

Rumex Taschentücher aus Zellstoffwatte

Hymona Damenbinden

Silvis Gesichtstüchlein

Interessenten lassen wir auf Wunsch bemusterte  
Offerte zugehen

**Verbandstoff-Fabrik Zürich AG.**

Zürich 8 Seefeldstrasse 153

Telephon (051) 24 17 17

## Weleda-Präparate

### Für die Massage

Spezial-Hautöl für die Massage-  
praxis, sowie Everon Hautfunktionsöl  
für den Wiederverkauf.

### Für das Bad

Weleda-Badezusätze, hergestellt  
aus echten ätherischen Ölen, Rosmarin  
Badezusatz, Edeltannen Badezusatz,  
Eucalyptus Badezusatz, Lavendel  
Badezusatz, Badekräuter etc.

Verlangen Sie Muster und Preise,  
sowie die kostenlose Zusendung der  
«Weleda Nachrichten».

Weleda AG Arlesheim

Bei rheumatischen Erkrankungen, Dermatosen und zur Kräftigung

GERUCHLOS

KASSENZULÄSSIG

# Sulfo- BALMIRAL



Chemische Fabrik SCHWEIZERHALL Schweizerhalle/Basel

## SAFFA

Wir engagieren

### tüchtige Masseuse

täglich 3—4 Stunden vom 17. Juli —  
10. September 1958.

Offerten an  
Zürcher Frauenverein für alkoholfreie  
Wirtschaften, Dreikönigsstrasse 35,  
Zürich 2, Tel. 23 86 93

### Zu verkaufen

fast neue Agusa-Heissluft-Lampe mit  
3 Kästen für Beine, Arme, Schulter,  
Rücken. Alles für Fr. 150.—. Winter-  
thur Telefon 2 58 87.

Gesucht tüchtige

### Massseuse- Physiopraktikerin

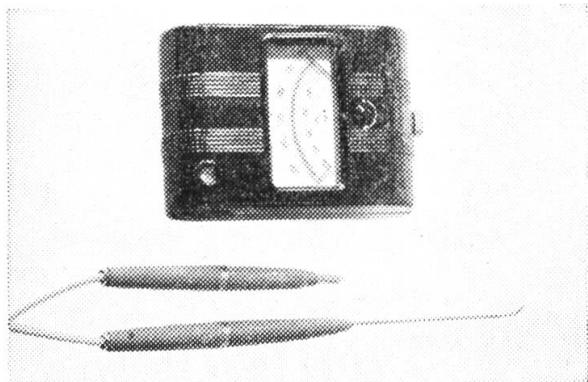
in modern eingerichtetes Institut für  
physikalische Therapie und SAUNA.  
Offerten mit Zeugnisabschriften und  
Photo an Fr. Dätwiler, Sauna z. Drachen  
Aeschenvorstadt 24, Basel

dipl.

### Masseur-Ehepaar

sucht Stelle auf Herbst 1958 event.  
Übernahme eines Massageinstitutes  
mit Sauna. Offerten unter Chiffre  
Nr. 690.

# TESTOTERM Sekunden-Thermometer



Das innert Sekundenfrist anzeigende Thermometer für Messung von Fieber, Haut- und Differenztemperaturen.

Verlangen Sie Offerte und Vorführung durch

## QUARZ AG.

Othmarstrasse 8, Tel. (051) 32 79 32



### SCHWEIZER MASSEURE verwenden Schweizer Moor!

Einzigartige  
Erfolge bei:

**Rheuma**

**Ischias**

**Gicht**

**Muskel-**

**Haut-**

**Frauen-**

**Leiden**

Neuzeitliche Moor-Therapie mit **YUMA-MOORBAD** und **YUMA-Moorschwefelbad**. Schlammfrei! Kein Absetzen! Alle Moor-Wirkstoffe in völlig wasserlöslicher Form. 2 dl auf 1 Vollbad. Sofort gebrauchsfertig.

**YUMA-Moorzerat-Packung** für Gelenk- u. Teelpackungen. Anwendungstemp.: 60 Grad. Wärmehaltung: 1—3 Stunden. Saubere Handhabung.

Literatur und Muster durch: **Einziges Verarbeitungswerk** für **Schweizer Moor**:

**YUMA-HAUS GAI**  
Tel. (071) 9 32 33

Umwälzende Erfahrung  
in Naturheilkunde, durch die

**BAUER - Zelemente**

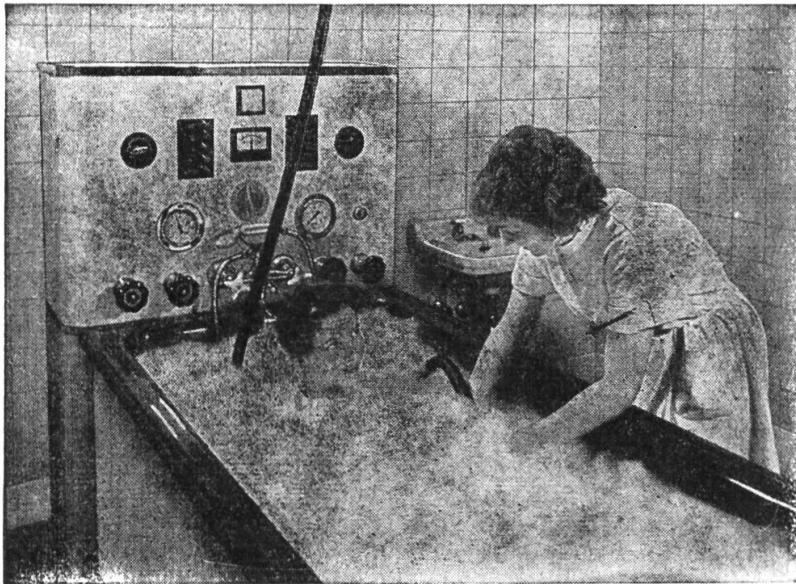
bei verschiedenen Leiden.  
Prospekt mit Attesten durch:  
**Rolf Koch, Kriens 19, Tel. 041 / 3 63 35**

### Gesucht

in modern eingerichtetem Institut für physikal. Therapie und Hotel Sauna in bekanntem Schweizerkurort, am Genfersee, tüchtiger, selbständiger

**Masseur** (Ehepaar bevorzugt)

Offerten mit Zeugnisabschriften und Photo unter Chiffre No. 689



## Kombinations-Anlage 55

**für Elektro-galvanische Vollbäder - Unterwasserstrahl-Massage - Ueberwärmungsbäder - Wirbelsprudelbäder**

### **Plastikwannen**

in verschiedenen Grössen, Ausführungen und Farben

U.W.-Anlagen in allen Ausführungen - Univers.-Gerät für Teil- und Ganz-Unterwassermassage-Behandlungen - Kohlensäure-Mischapparate - Luftsprudelanlagen - Mehrstrahl-Vibrationsmassagedüsen



**Apparatebau Karl Schreiner  
Freiburg/Br.**  
Schreiberstrasse 8, Tel. 48 93

Gesucht in orthopädische Praxis in Kantonshauptstadt der Nordschweiz

### **Heilgymnastin-Physiotherapeutin**

Interessante Tätigkeit, umfassend Heilgymnastik, physikalische Therapie, Elektrotherapie, Massage. Dauerstelle.

Bevorzugt wird Schweizerin, die an selbständiges Arbeiten gewöhnt ist.

Offerten mit Angabe der bisherigen Tätigkeit, Ausbildungsgang, Referenzen, Lohnansprüche unter Chiffre No. 688.