

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 66 (1973)

Artikel: Die Sauna, der finnische Gesundbrunnen
Autor: Bachmann, Fritz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987325>

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: 05.02.2026

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

Die Sauna, der finnische Gesundbrunnen

Die Sauna ist eine so charakteristisch finnische Einrichtung, dass sie als eigentliches Element der finnischen Landschaft gelten kann. Ein Leben ohne Sauna erschiene den Finnen schlechthin undenkbar. Die Zahl der Dampfbäder mag im ganzen Lande eine halbe Million übersteigen. Es trifft also gut eine auf je fünf Einwohner. Besonders auf dem Lande treten sie in Erscheinung. Etwas abseits der Bauernhöfe, meist aus mehreren Gebäuden bestehend, die sich eng ums Wohnhaus gruppieren, stehen ihre gar nicht immer kleinen Holzbauten unmittelbar am Ufer von Seen oder Flüssen. In den Städten pflanzt man sie auf die Dächer oder bringt sie im Keller unter, wenn sie in den kleinen Wohnungen

keinen Platz finden. Auch gibt es Gemeinschaftssaunen von stattlicher Grösse.

Der Innenraum der Sauna ist aus rohen Föhren- oder Tannenbalken gezimmert, welche die Feuchtigkeit aufsaugen und die Hitze gut zurückstrahlen können. Der Fussboden wird mit Brettern belegt. Den Wänden entlang ziehen sich Sitzbänke. Kernstück der Sauna ist der Ofen, welcher in Finnland meist mit Holz beheizt wird, das ja in unbegrenzter Menge zur Verfügung steht. Elektroöfen können zwar den Zweck auch erfüllen. Wichtig sind vor allem die Steine, welche auf den Ofen zu liegen kommen. Sie haben die Hitze zu speichern und gleichmässig zu verteilen. Bevor sich die Finnen in die

Sauna begeben, wird eingeheizt, bis die Steine fast zu glühen beginnen. Dann giesst man aus hölzernen Kübeln Wasser darüber. Zischend verwandelt es sich schlagartig in Dampf, der aber nicht lange sichtbar bleibt, weil nun die Raumtemperatur so zu steigen beginnt, dass kein Wassertröpfchen seine flüssige Form mehr beibehalten kann. Inzwischen haben es sich die Badenden auf den Sitzbänken bequem gemacht. Während das Thermometer gegen die Hundertgradmarke klettert, öffnen sich die Poren, und der Schweiss fliesst in Strömen. Um die Blutzirkulation anzuregen, schlägt man sich gegenseitig mit weichen Birkenruten, die keine Schmerzen bereiten, aber die Haut kräftig massieren. Der Körper färbt sich dabei krebsrot. Nach etwa halbstündigem Aufenthalt in solch fast unerträglicher Hitze folgt das Gegenteil. Ein Sprung ins kalte Wasser bildet die zweite Phase der Prozedur. Im Winter werden meist Löcher in die Eisdecke gehackt, die den See überzieht, oder man wälzt sich im Schnee. Nur wenn kein natürliches Gewässer vorhanden ist, bequemt man sich unter die Dusche. Der Wechsel zwischen warm und kalt wird mehrmals wiederholt, ehe man sich auf einem Ruhebett ausruht. Der Sauna schliesst sich vielfach noch eine Massage an. Dann fühlt sich der Finne wie neugeboren, wieder voll von Lebenslust

und Unternehmungsgeist. Für ihn ist die Sauna mehr als blosser Körperreinigung. Er betrachtet sie als eigentlichen Gesundbrunnen, und dass er damit wahrscheinlich nicht ganz unrecht hat, zeigt die weltweite Verbreitung, welche die Sauna heute findet und wie rege sie überall benutzt wird. Man kann sich fragen, wieso diese Art von Bad mit dem extremen Wechsel von Hitze und Kälte in Finnland aufgekommen und seit altersher in Gebrauch ist. Mag es vielleicht mit dem strengen Regiment des finnischen Winters zusammenhängen, dem die Menschen jedes Jahr so lange ausgesetzt sind? Denken wir dabei an den Gegensatz zwischen der wohligen und vielleicht gern übermässigen Wärme im Haus und der klirrenden Kälte im Freien. Gerade dadurch, dass der Finne in der Sauna seinen Körper an schlagartige Temperaturwechsel gewöhnt, wie sie in der Natur wohl kaum auftreten, erhält er möglicherweise die Fähigkeit, auch der strengsten Kälte zu trotzen. Es scheint ja, dass die Finnen fast unempfindlich gegen tiefe Temperaturen sind. Ihre Waldarbeit besorgen sie, ohne sich allzu sehr in beengende Kleidung zu hüllen. Dem Flösser macht ein Bad im kalten Wasser wenig aus. Die täglichen Arbeiten im Freien erleiden keinerlei Unterbruch, auch wenn das Thermometer so tief sinkt, dass das Quecksilber zu gefrieren droht.

Im gemütlich eingerichteten Innenraum einer finnischen Sauna unterhalten sich die Männer völlig entspannt, während ihnen bei einer Temperatur von gegen hundert Grad der Schweiß aus allen Poren bricht. Ein Leben ohne Sauna wäre für alle Finnen vollkommen undenkbar.



Die Sauna ist in Finnland aber auch gesellschaftlicher Treffpunkt. Nicht selten wickeln sich geschäftliche Verhandlungen in der dampfenden Hitze ab, und die Politiker pflegen etwa besonders heisse Themen in der noch hitzigeren Atmosphäre der Sauna zu erörtern, was oft zu besten Erfolgen führen soll. Will ein Gastgeber – die Finnen sind bekanntlich ausserordentlich gastfreundlich – einen Gast besonders ehren, lädt er ihn nicht etwa in die beste Stube des Hauses ein, sondern in seine Sauna, womit er gleichsam kundtut, welch «heilige Bedeutung» sie hat. Fritz Bachmann