

**Zeitschrift:** Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme

**Herausgeber:** Schweizerische Vereinigung für Landesplanung

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 1-2: a

**Artikel:** Die Sauna ist anders

**Autor:** Küng, T.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-782332>

#### 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:** 23.02.2026

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

# **Die Sauna ist anders**

Von T. Küng<sup>1</sup>

Seit Generationen geniessen die Finnen ihr Saunabad. Das erste, was der Siedler im Urwald baute, war die Sauna. Das ergab sich ganz natürlich, denn in ihrer einfachsten Form ist die Sauna eine Erdhütte oder ein Blockhaus mit einem ohne Mörtel gefügten Steinofen, der seinen Rauch durch ein Loch irgendwo im Dach entlässt. Hier wohnte der Siedler mit seiner ganzen Familie, bis er sich eines Tages ein geräumiges Haus zu bauen vermochte. Daneben aber blieb die kleine Blockhütte stehen, nun nur noch Badestube. Noch heute sind die Bauernhöfe in Finnland nach diesem Muster gebaut. Nahezu eine Million Saunas zählt man heute in Finnland, auf 4,7 Einwohner eine! Das muss wohl seine tiefen Gründe haben.

«Die Finnen gehören in Europa zu den Völkern mit der höchsten Lebenserwartung. Sie verdanken ihr langes Leben vor allem gesunden Lebensgewohnheiten. Zu diesen Gewohnheiten gehört auch die Sauna» besagt ein Sauna-Prospekt, eine andere (diesmal wissenschaftliche) Feststellung: «Durch Saunabaden verhindert besonders der Stadtbewohner die berufsbedingte Schwächung seines Organismus und fördert seine physische Widerstandskraft gegen Rheuma, Gicht, Ischias, Blutzirkulations- und Stoffwechselstörungen».

<sup>1</sup> Bergstrasse 15, CH-8810 Horgen, Telefon 01 725 56 43

## **Die Einrichtung**

Um aus erster Hand zu informieren, hier ein Zitat aus einem Büchlein der finnischen Sauna-Gesellschaft in Helsinki: «Eine Sauna besteht gewöhnlich aus Schwitzraum, Waschraum und Ankleideraum. Der Schwitzraum ist durchwegs aus Holz und nicht irgendwie angestrichen. Die Farbe würde ja in der Hitze übel riechen und auch das Trocknen der Holzflächen verhindern. Die Wandung des Ofens ist entweder aus Ziegeln gemauert oder ein Eisenmantel. Zur Lüftung ist in Fussbodenhöhe eine Öffnung und unter der Decke ein Ventil, das sich je nach Bedarf öffnen und schliessen lässt. Wenn mehrere Personen gleichzeitig baden, kann man auch das Fenster für einen Moment aufmachen. Der Schweissgeruch verdrißt nämlich schnell die Saunaluft. Die Pritschen des Schwitzraumes werden in Finnland meist aus Fichtenholz hergestellt. Ausser der festen Einrichtung, deren Hauptbestandteil der Ofen ist, dessen Steine bis nahe an die Rotglut erhitzt werden, braucht man im Schwitzraum nur wenige Gegenstände. Das Aufgusswasser bringt man in einem hölzernen Kübel in die Sauna. Für das Aufgiessen braucht man eine Schöpfkelle mit längrem Stiel, mit der man das Wasser leicht auf die Steine schütten kann, ohne sich zu verbrennen. An der Wand der Sauna können auch ein Thermometer und ein Hyrometer hängen, aber das ist keineswegs notwendig. Der Badende spürt auf der Haut, ob die Hitze richtig ist. Sie soll zwischen 80 und 110 Grad liegen. Die Feuchtigkeit lässt sich stossweise vermehren, indem man einen Aufguss löly macht. Die Sauna hat die richtige Trockenheit, wenn man auf die Haut pusten kann, ohne dass sie brennt. Das sind weniger als 10 Prozent relative Feuchtigkeit.

Die Einrichtung des Waschraumes ist in den städtischen Saunas etwas anders als in denen auf dem Land. Waschbank und Holzschemel gibt es in beiden, ebenso Behälter für heisses und kaltes Wasser. In städtischen Saunas hat man gewöhnlich auch eine Dusche, die ländlichen stehen am Ufer eines Flusses oder Sees.

Den Ankleide- und Abkühlungsraum kann sich jeder nach seinem Geschmack einrichten. Da sollte Platz für die Kleider sein, bequeme Lagerstätten oder Sessel, eventuell auch irgendein Tisch. Ein offener Kamin passt ausgezeichnet in jeden Ankleideraum, denn er wärmt, beleuchtet, trocknet und schafft die richtige Stimmung.»

## **Auch in der Schweiz möglich — aber...**

Im Vergleich mit dem Erlebnis eines finnischen Saunabades schneidet das, was sich hierzulande «Sauna» nennt, ziemlich kümmerlich ab. Ein Volk, das auf handfeste Zwecke und Nützlichkeit gedrillt ist, kann die Sauna vielleicht nur schwer begreifen. Das ist schade. Denn die Sauna ist keineswegs an Finnland gebunden. Sie liesse sich zum Beispiel sehr wohl in die Schweiz verpflanzen. Aber richtig — denn die Sauna ist ganz anders.

**....die Sauna vom  
Fachmann**

**bürki saunabau, 8134 adliswil, 700 539**