

Zeitschrift: Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme
Herausgeber: Schweizerische Vereinigung für Landesplanung
Band: 39 (1982)
Heft: 5-6

Artikel: Die Sauna ist anders
Autor: Küng, T.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-782895>

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: 07.02.2026

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

Beurteilung eines vorgesehenen Fussweges entlang der Autobahn in Hergiswil

Die mit der Verlängerung der N2 zum Gotthard zusammenhängende Verkehrszunahme auf der Autobahn hatte eine Verbreiterung der N8 auch im mitten durch Hergiswil führenden Abschnitt notwendig gemacht. Mit der in diesem Winter fertiggestellten, 2 km langen Lärmschutzgalerie (und zusätzlichen Lärmschutzwänden) wird die Lärmbelastung der Anwohner wirksam reduziert. Der Gemeinderat von Hergiswil erwägt die Nutzung des begrünten, rund 15 m breiten Daches der Lärmschutzgalerie durch einen Aussichtsweg. Bevor er das entsprechende Geschäft der Gemeindeversammlung vortragen wollte, liess er die vorgesehene Lage des Weges aus lufthygienischer Sicht beurteilen.

Es war von vorneherein klar, dass die Lage auf dem Galeriedach we-

gen der Abgasimmissionen schwerlich als lufthygienisch günstig zu bezeichnen ist. Mit Hilfe eines für die vorliegende Situation geeigneten mathematischen Ausbreitungsmodells wurde die zu erwartende Belastung präzisiert und quantifiziert. Es zeigt sich, dass zwar kaum mit Grenzwertüberschreitungen zu rechnen ist, dass aber doch vor einer erheblichen Belastung der Luft durch Stickstoffoxide aus den Autoabgasen gesprochen werden muss.

Aufgrund der hohen Verkehrsbelastung muss zudem bei ungünstigen Verhältnissen (Lastwagenspitzenstunden, ungünstige Windverhältnisse) auch mit Geruchsbelastungen gerechnet werden. Ein wirksamer Schutz könnte einzig vor Staubimmissionen durch geeignete dichte Bepflanzung erreicht werden. Doch würde damit auch die Aussicht bzw. Fernsicht beeinträchtigt, weshalb die primäre Ausrichtung der Begrünung auf die

Landschaftspflege beibehalten werden kann.

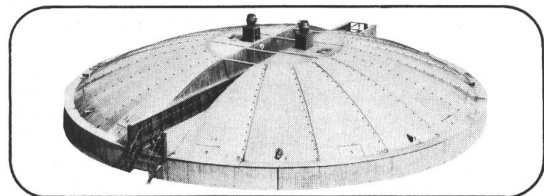
Im Siedlungsgebiet von Hergiswil gibt es keinen andern Weg, der hinsichtlich Aussicht, Erreichbarkeit und Bequemlichkeit mit dem Galerieweg konkurrieren könnte. Wird ferner berücksichtigt, dass man sich nur kurzfristig, zum Beispiel um den Hund auszuführen, auf der Galerie aufhalten würde und – in Erwägung der Lage – kaum mit der Absicht, «reine», «gesunde» Luft zu schöpfen, so kann dennoch empfohlen werden, am Plan des Galerieweges festzuhalten. Im Hinblick auf die Stickstoffoxidbelastung bleibt die Wünschbarkeit von Messungen zu prüfen.

Messung oder Berechnung der Schadstoffimmissionen?

Sofern überhaupt möglich, bietet die modellmässige Berechnung der Immissionen gegenüber der Messung einige Vorteile: Die Be-

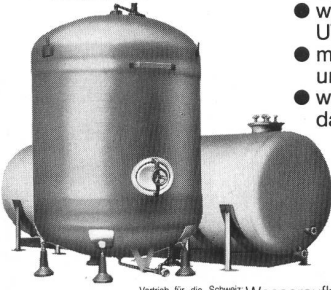
rechnung ist in der Regel billiger, die Resultate sind in kürzerer Zeit verfügbar, und der Einfluss der emissions- und ausbreitungsrelevanten Parameter (wie z.B. beim Strassenverkehr die Fahrweise, die Strassenneigung und die Windgeschwindigkeit) ist leichter differenzierbar. Sie gibt mit wenig Aufwand rasch einen Überblick. Allerdings sind Berechnungsmodelle grundsätzlich mit Prognosefehlern behaftet, die kaum zuverlässig ermittelt werden können. Kann aufgrund von Immissionsberechnungen angenommen werden, dass die Teilbelastung durch mindestens einen Schadstoff nahezu kritisch ist (d.h. in der Nähe der entsprechenden Grenzwerte), wird es daher in den meisten Fällen angebracht sein, auch geeignete Messungen der entsprechenden Immissionen durchzuführen. Zusammen mit den Berechnungsergebnissen verfügt man damit über eine solide Entscheidungsgrundlage.

Abdeckungen aus GFK in Erka-Segment-Bauweise für Klärwerksbetriebe und Industrie



Das ERKA-Leistungsspektrum:

- Klärbeckenabdeckungen in einschaliger oder Sandwich-Bauweise
- mit allen Zubehörelementen



Vertrieb für die Schweiz: Wasseraufbereitung
Abwassertechnik
Homburgerstrasse 32 4010 Basel
Telefon 0 61/42 80 62 Telex ch-64 891 mag

- Tanks, Behälter, Apparate und techn. Formteile,
- ebenfalls aus glasfaserverstärkten Kunststoffen, also
- korrosionsbeständig und wartungsfrei
- witterungs- und UV-beständig
- mechanisch hochfest und formstabil
- wärme- und geräuschdämmend.

Die Sauna ist anders

Von T. Küng, Horgen

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 tieferen 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, Blutzirku-

lations- und Stoffwechselstörungen.»

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 verdribt 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 Aufgessen braucht man eine Schöpfkelle mit längerem 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 Hygrometer 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 löyly macht. Die Sauna hat

die richtige Trockenheit, wenn man auf die Haut pusten kann, ohne dass sie brennt. Das sind weniger als 10% relative Feuchtigkeit. Die Einrichtung des Waschraumes ist in den städtischen Saunas etwas anders als in denen auf dem Land. Waschbank und Holzschmel 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 ei-

nes 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.

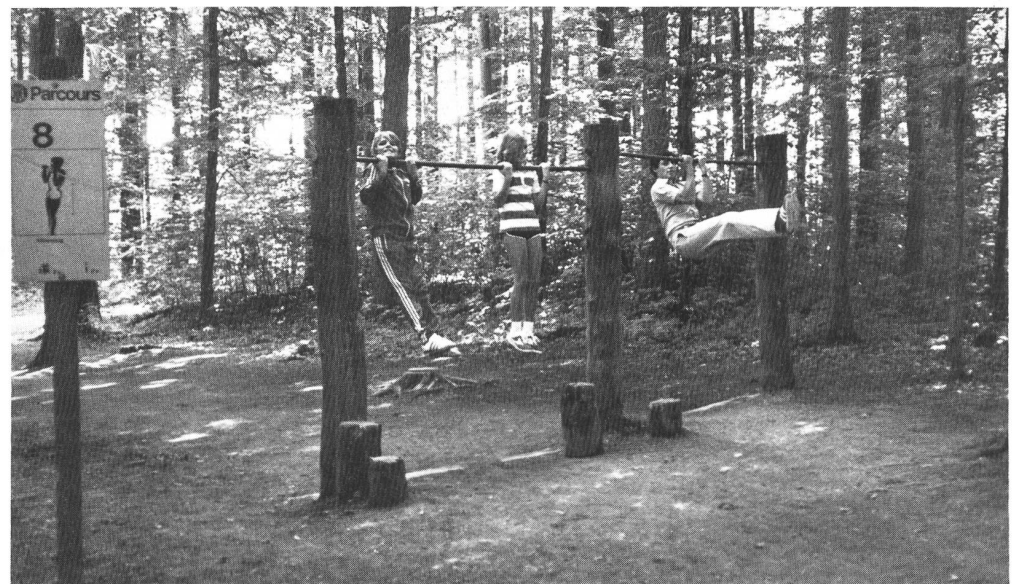
Fit sein – fit bleiben

«Wohlstandskrankheit» nennt man (volkstümlich) das, worunter heute viele Menschen zu leiden haben. Wohlstand bedeutet aber nicht nur (materielles) Wohlbefinden, sondern auch Stress, Autofahren, die körperliche Betätigung vernachlässigen, zu viel und einseitig essen.

«Fitness-Training» ist deshalb in den letzten Monaten und Jahren zu einem eigentlichen Schlagwort geworden, mit allen Auswüchsen, die Schlagwörter in der Regel mit sich bringen. Überall werden Geräte zur Erreichung und Bewahrung der körperlichen Fitness angeboten, Vita- und Fitness-Parcours wurden gebaut, die eigene Sauna wurde zum Wohlstandssymbol. Fit sein wurde also «in».

Ständig verringerter Bewegungsumsatz

Die heutige Lebenssituation führt zu ständig verringertem Bewegungsumsatz, bedingt durch die Art der Berufe (viele Dienstleistungen) und der meist motorisierten Fortbewegung. Dadurch werden die Reaktionsmechanismen nicht mehr in dem für sie notwendigen Mass gereizt und belastet, denn nur Bewegung schafft die notwendige Belastung für ein Überschreiten der notwendigen Reizschwelle, was erst einen erkennbaren Leistungssteigerung mit sich bringt. Nichtbeanspruchte Muskeln und Organe bilden sich zurück und vermögen immer weniger zu leisten. Das gilt ganz besonders für das Herz-Kreislauf-System sowie die Atmungsorgane, von denen die lebenswichtige Versorgung des gesamten Körpers mit Nährstoffen und vor allem mit Sauerstoff abhängt. Die Rückbildung dieser Organe vermindert die körperliche Leistungsfähigkeit und letztlich auch die geistige Schaffenskraft entscheidend. Der Herzmuskel



wird schlechter durchblutet. Im Laufe der Zeit ergibt sich eine Herzverkleinerung. Damit verringert sich das Volumen pro Herzschlag. Folge: Um die Versorgung des Körpers aufrechterhalten zu können, schlägt das Herz schneller und belastet sich selbst immer mehr. Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zum Herzinfarkt, sind erschreckend oft die direkte Folge. In Westeuropa und den USA ist schon jeder zweite bis dritte Todesfall auf Herz- und Kreislauferkrankungen zurückzuführen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Pulsfrequenz des gut trainierten Körpers erheblich unter der des untrainierten liegt. Die Differenz beträgt in Ruhestellung 20 bis 25 Schläge pro Minute, bei Belastung liegt sie noch weit höher.

20 Schläge pro Minute, 1200 pro Stunde, 28800 pro Tag, mehr als 10. Mio. Schläge pro Jahr spart das

trainierte Herz! Es leistet also nicht nur mehr, sondern arbeitet auch wirtschaftlicher und schafft sich gewissermassen Reserven. Durch diese Untersuchungen wurde ausserdem bewiesen, dass ein gut trainierter Körper bei gleicher Belastung beinahe doppelt so viel Sauerstoff aufnehmen kann wie ein untrainierter. Dabei muss beachtet werden, dass eine ausreichende Sauerstoffversorgung die unerlässliche Voraussetzung für jede geistige und körperliche Betätigung ist. Die Atmungsorgane des trainierten Körpers sind leistungsfähiger. Aus der eingeatmeten Luft wird ein höherer Sauerstoffanteil entnommen. Die Blutmenge ist grösser. Und: das Blut enthält mehr rote Blutkörperchen, es kann dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen und transportieren.

Ein gesunder Herzkreislauf, früher durch die überwiegend physische Betätigung eher gewährleistet, ist

auch heute von grösster Wichtigkeit, im Gegensatz zu früher aber vorab deshalb, damit der «moderne» Mensch der psychischen Belastung (dem Stress) gewachsen ist.

Das Zeitalter der Technik führt jedoch nicht nur zu Bewegungsmangel, sondern, durch Schwächung der Muskulatur, auch zu Haltungsschäden und mangelnder körperlicher Beweglichkeit. Der Körper wird steif und unbeweglich. Das gilt keineswegs nur für Erwachsene und ältere Personen, sondern in bedenklichem Masse auch für die jüngere Generation.

Regenerierungsmöglichkeiten, aktive und passive, gibt es viele, die aber nicht alle die gleiche Bedeutung für die Gesunderhaltung des Körpers und dessen Funktionen haben. Vereinssport, Vita- und Fitness-Parcours, die Landschaft im weitesten Sinne (die auf Grund mangelnder Kenntnis der Vorgänge nicht zur bewussten körperli-