

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 25

**Artikel:** Die Soldatensauna im Grenzregiment  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-711177>

### **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:** 18.01.2026

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

## Die Soldatensauna im Grenzregiment

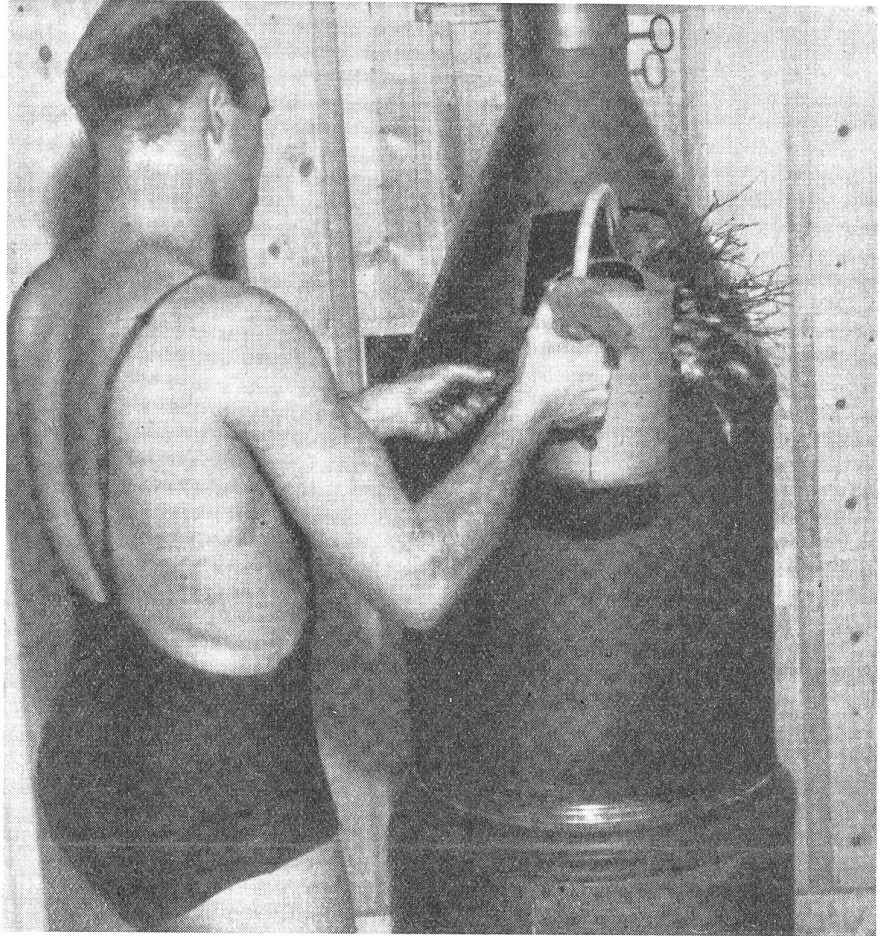
### Wie es dazu kam:

An einem Sonntag — die Truppe hat seit Wochen wieder Dienst —, wurde auf dem K.P. eines Bündner Grenz-Regimentes ein recht ungewöhnlicher Befehl erteilt: Es galt eine Sauna zu bauen. Und der Offizier, an den er gerichtet war, hätte alle Ursache gehabt, an sich, seinem Vorgesetzten, ja an der Vernunft militärischer Dinge überhaupt zu zweifeln — doch ganz unvorbereitet war er nicht.

### Wie sie gebaut wurde:

Aber die andern waren's, vorab der Hafner, der stauend sein Motorrad für etliche Tage einem andern Fahrer überlassen mußte, dann die Schreiner, die wieder Berufsleute wurden, der Spengler, der den grauen mit dem blauen Rock zu tauschen hatte: für sie alle hieß die Parole nun: Pro Sauna. — Und wenn ein ungeschriebenes Gesetz soldatfischen Handelns bei dem nun anhebenden Sägen und Hobeln, Mauern und Zimmern galt, so war es dies: Gemeinsam muß es gelingen. Und es gelang! — Wieder war es an einem Sonntag. Ein stetes Räuchlein aus sonst kaltem Kamin mochte einzig nach außen verraten, daß hier die Regimentsauna erstmals geheizt wurde.

Im Innern war's jetzt still, das Handwerk ruhte. Frisch duftete das helle Täfer, warm schon im Anblick und schwarz stand da der Ofen. Einst mochte er in behäbiger Biederkeit eine Stube heizen, ein wenig verändert tat er nun neuen Dienst. Auf siebzig Grad



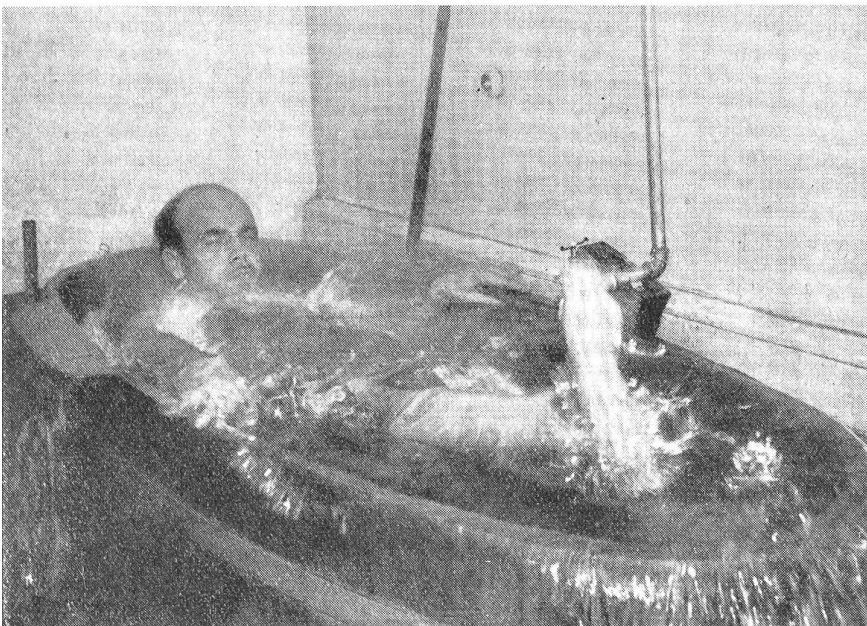
Ein Dampfstoß wird erzeugt durch Aufgießen von Wasser auf die glühend heißen Steine im Ofeninnern. Ein Büschel von Birkenzweigen wird vor die Oeffnung gehalten, was bewirkt, daß der ausströmende Dampfstoß den herrlichen Birkenduft in der Sauna verbreitet.

Wärme hatte er es gebracht, der brave Kerl, am Thermometer im Raume war es abzulesen.

### Wie «gesaut» wird:

Die Sauna erwartet den ersten Soldaten. Wer wagt's? Schon steht er drinnen, Kommandant und erster Soldat zugleich. Ihm folgen Kameraden. Einer spielt den Bademeister, öffnet die Klappe am konisch verjüngten Ofenhut, und gleißende Hitze entzittert den rotglühenden Granitsteinen. Jetzt gießt er etwas Wasser darauf, zischend, ja knallend zerstiebt es, und wie eine unsichtbare Wolke breitet heißer Dunst sich über den Raum. Und wenn die Körper der Saunakameraden in der bisher trockenen Heißluft noch nicht zu schwitzen begonnen haben sollten, dann treibt jetzt sicher dieser unsichtbare Dampfstoß Bäche von Schweiß aus geöffneten Poren. Und so soll's sein!

Nach etwa zehn Minuten triefenden Schwitzens, kräftig gefördert durch Erzeugen weiterer Dampfstoße, während denen mit Wedeln aus Birken-



Aus 90 Grad Saunahitze ins eiskalte Wasser! Diese schroffen Temperaturwechsel bilden in ihrer Einwirkung auf den Körper das Gefäßtraining, das den Körper vor Erkältungs- und Rheumakrankheiten schützt. Durch diese kurze Abkühlung wird der Körper wieder auf normale Temperatur gebracht.

zweigen die Haut durch Klopfen und Schlagen massiert wird, bis Krebsröte die volle Durchblutung anzeigt, werden sie allmählich reif zum ersten Gang in den Waschraum. Dort, unter der Brause, geschieht noch ein gründliches Waschen mit Seife und Bürste.

Und nun abermals hinein in die wohlige Sauna, abermals, gründlicher noch als vorher, das Schwitzen, das Begießen der glühenden Steine, erneutes Schlagen der Haut mit Birkenwedel (es ist kaum mehr zu spüren), das alles steigert die Wärme zu künstlichem Fieber, und schließlich und endlich, wenn man's kaum mehr aushält, dann noch einmal hinein in den Waschraum; diesmal gar mit Wohllust in das kühle Vollbad, in fließendes Brunnenwasser.

Ja, mit Begeisterung geschieht diese Abkühlung, kurze Zeit bloß, genügend, um den Wärmeausgleich im Organismus wiederum herzustellen, um unzuträgliches Nachschwitzen zu vermeiden. Herrlich wohligh entstehen die

Badegäste dem kalten Wasser; gründliches Trocknen der triefenden Körper und rasch in die Kleider — das Bad ist aus.

Doch halt, man schuldet's dem saunatraktierten Körper —, was noch folgt ist Ruhe, völlig entspanntes Ruhen im warmen Raum, sei's im Hause selbst, sei's im nahen Kantonement. Und am Appetit wird's dann nicht fehlen.

#### Die Mannschaft badet in der Sauna:

Die Probe war gelungen, und nun galt es, die Truppe zu gewinnen. Darin lag sogar das Hauptproblem, der Leser möge es glauben. Ein schlechter Psychologe, wer da befohlen hätte, nein, hier galt das Beispiel alles! Wie ging man vor?

Die Offiziere der Einheiten besuchten als nächste die Sauna und kehrten begeistert zu den Leuten zurück. Nun unternahm man es, der Truppe die Sauna zu erklären. Ein Bataillonsarzt

stand Fragern Rede und Antwort. Hierauf folgte eine unverbindliche Besichtigung der angeheizten Sauna, und siehe, heil kam man wieder heraus. — Nun erst zirkulierte die Badeliste, und das Spiel war gewonnen.

Größere und kleinere Gruppen «Freiwillige» marschierten in den folgenden Tagen zur Sauna, ständig mehrte sich ihre Zahl. In Schichten von acht Mann wurde fortlaufend gebadet, so daß es zu einer Tagesfrequenz bis zu hundert Mann gekommen ist. Wiederholt wurden Raumtemperaturen bis zu 100 Grad gemessen und gut ertragen.

Singend stiegen die Sauna-Leute nach dem Bade zur Rückfahrt in den Wagen, und singend betreten sie Kantonement oder Werk. Und wenn's eines zu bedauern gab, war es, daß im zivilen Leben noch kaum die Gelegenheit besteht, regelmäßig in die Sauna zu gehen. Schade, der Erfolg wäre sicher! Oblt. Risch.

## Vom Bauen der Sauna

### Sauna-Arten:

Badeformen wechseln bei allen Völkern im Laufe der Zeiten. Aber auch hier finden wir eine Ausnahme: Die finnische Sauna.

Sie ist heute noch in hergebrachter, jahrhundertalter Form im ländlichen Finnland verbreitet.

Ihre Urform hat sich wohl in der in die Erde eingebauten Rauchsauna erhalten. Deren Erstellung erfordert wenig Zimmermannskunst, ist bauholzsparend und hat eine gute Wärmehaltung. Noch heute ist sie an der Front zu finden, ähnlich einem Unterstand.

Den offenen, wie einen Steinhaufen geschichteten Ofen (ohne Bindemittel) treffen wir auch in der als Blockbau errichteten eigentlichen Bauernsauna wieder. Diese ist noch immer die in Finnland überwiegend verbreitete Saunaform und findet gerade heute wieder mehr Anhänger, die in ihr etwas von dem Lapidaren und Unverfälschten suchen, ohne daß die Sauna wie eine schlechte Kopie anmutet.

Eine in den letzten Jahrzehnten einsetzende Weiterentwicklung, zum Teil begründet in den für die Rauchsauna mit offenem Ofen hoch angesetzten Feuerversicherungsprämien führte zur Schornsteinsauna. Wie aus dieser Bezeichnung hervorgeht, wird der Rauch aus dem Ofen direkt abgezogen. Aus einer unmittelbaren Erhitzung der Luft im Saunaraum durch die offene Flamme und die glutheißen Ofensteine (Rauchsauna) ist nun eine indirekte Erwärmung der Sauna durch einen eigentlichen Ofen getreten. Der Verbrauch an Zeit und Holz für das

Aufheizen wird teilweise wettgemacht durch erhöhte Wärmespeicherung im Schornsteinofen.

Aus dieser in Kürze erwähnten Entwicklungsfolge kann für die militärische Anlage einer Sauna einiges gefolgert werden:

Die unterstandsmäßige Form der Rauchsauna (Erdsauna) eignet sich besonders dort, wo Hochbauten vermieden werden sollen, im Zusammenhang mit feldmäßigen Stellungen, in der Nähe von Werken und Kavernen.

Die gewöhnlichere Form der Sauna im Blockbau (Bauernsauna) dient am besten dort, wo sie verhältnismäßig wenig Badenden während kürzerer Zeit genügen muß. Sie hat den Vorteil, daß sie fast ohne Hilfsmittel von der Truppe selbst gebaut werden kann und im Betrieb rasch aufgeheizt ist. Für den Saunabetrieb mit vermehrter Frequenz finden wir in der Schornsteinsauna (mit gemauertem oder eisernem Ofen) die geeignetste Form. Diese läßt sich auch am besten in vorhandene Räume einbauen.

### Beispiele:

Von den nachstehend angeführten drei Beispielen sind die beiden ersten als Schornsteinsauna gebaut worden.

Beim dritten Bau handelt es sich um eine Standardsauna, die sowohl als Rauchsauna wie auch als Schornsteinsauna ausgebaut werden kann.

In den Situationen 1 und 2 (vgl. Planskizzen) handelte es sich darum, die Sauna in einen bestehenden Massivbau einzubauen. Dabei war speziell zu beachten, daß die Sauna ein Heißluftbad mit Temperaturen von 60 bis

90 Grad ist. Dies hat zur Voraussetzung, daß die relative Luftfeuchtigkeit nur 10 bis 16 % betrage, also keine Kondensation durch Abkühlung der heißen Raumluft an kühlen, gemauerten Außenwänden entstehen darf. Ferner soll entstehende Feuchtigkeit beim Badebetrieb dem Saunaraum wieder entzogen werden. Diese Bedingungen erfüllt am besten der reine Blockbau, oder wenigstens annähernd eine mit Holz ausgekleidete und mit einer Luftschicht isolierte Bauweise, wie sie zur Anwendung kommt für eine Sauna, die im Massivbau untergebracht werden muß.

### Wände und Decke:

Bei den erwähnten beiden Einbauten wurde dies erreicht durch Täferung auf einer ständerartigen Unterkonstruktion, wobei die einzelnen tannenen Bretter in Nut und Kamm gelegt und mit Deckleisten versehen wurden. Ueberfärferte Fensternischen stopfte man mit Papier aus. Die Decke, ebenfalls aus Holz, erhielt zusätzlich eine Lage Dachpappe zur Isolierung gegen die aufsteigende Hitze.

### Der Ofen:

Der Sauna-Ofen erstand in einem Falle durch Umbau eines alten, zylinderförmigen Stubenofens, dessen Querschnitt durch einen konischen Hut auf das Maß des Rauchabzugrohres verjüngt wurde. Dieser Aufsatz enthält auch das kleine Türchen, durch welches die im Ofeninnern aufgeschichteten losen Steine mit Wasser beschüttet werden können. Die dann entstehenden Dampfstöfe fliehen durch diese Oeffnung in den Saunaraum.