

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 25  
  
**Artikel:** Vom Bauen der Sauna  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-711181>

### **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:** 14.01.2026

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

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 Frägn Rede und Antwort. Hierauf folgte eine unverbindliche Berücksichtigung 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 betraten 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 Rauchsaua 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 Steinhäufen 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 Rauchsaua mit offenem Ofen hoch angesetzten Feuerversicherungsprämien führte zur Schornsteinsaua. 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 (Rauchsaua) 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 Rauchsaua (Erdsaua) 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 Schornsteinsaua (mit gemauertem oder eiserne 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 Schornsteinsaua gebaut worden.

Beim dritten Bau handelt es sich um eine Standardsaua, die sowohl als Rauchsaua wie auch als Schornsteinsaua 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. Uebertäfernte 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 entstand 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.

Im andern Falle bildete ein Benzinfaß das Mittelstück, den Mantel, der mit zirka 6 cm starker Ausmauerung mit Granitbrocken versehen wurde.

Um keine Sauerstoffarmut in dem knapp bemessenen Saunaraum eintreten zu lassen, wurde den Ofen Verbrennungsluft direkt zugeführt.

Besonders zu beachten war der Rost, auf dem die Saunasteine im Ofeninnern geschichtet sind. Man mußte der Ausdehnung durch die Hitze und der starken Belastung durch die Steine Rechnung tragen.

Es ist hier nicht der Ort, weitere Details anzuführen, vielmehr soll nur an-

gedeutet werden, daß auf einfache Art allen technischen Erfordernissen entsprochen werden kann, die sich beim Bau einer Sauna ergeben können. Diese Feststellung möge mithelfen, die Sauna auch in unserer Armee einzuführen. Der Wehrmann wird es danken. Oblt. Risch.

## Wir halten am Waldrand

EHO. Eine regenschwangere Nacht senkte sich hernieder. Die Stadt — zwischen Wald und dem nahen Jura — begann ihre abendlichen Lichter aufzustecken. Es mag um die sechste Abendstunde gewesen sein, als Korporal Stänz den Auftrag erhielt, mit seiner Gruppe den Straßeneingang in den Wald zu sichern. Die Kompanie, als vorerstes Sicherungselement des Regiments, hatte die Fühlung mit dem zurückweichenden Feind verloren und der Hauptmann entschloß sich, im Walde zu biwakieren und den Morgen abzuwarten. Korporal Stänz war es also überbunden, neben seinem Auftrag auch noch die Sicherung der ruhenden Kompanie zu übernehmen. —

Am befohlenen Ort angelangt, begann der Gruppenführer sofort das Gelände zu rekognoszieren. Links und rechts der Straße war ebenes Wiesland, unterbrochen durch abgeerntete Aecker. Die ersten Häuser befanden sich etwa 400 Meter Richtung Stadt. In der Folge entschloß sich Korporal Stänz, seine ganze Gruppe beisammen zu halten und auf das Vorverlegen von Horchposten zu verzichten. Er wußte, daß seine Kameraden Kohler und Bächtold je 300 Meter rechts und links von ihm ebenfalls in Gruppenstärke sicherten. Außerdem war er für die ganze Nacht auf sich selbst angewiesen, so daß er es nicht für tunlich hielt, seine 12 Mann mehr als notwendig zu zersplittern. Das Lmg. stellte er unmittelbar am rechten Waldrand, hart am Straßenausgang, Richtung Straßenlaufachse, in Schußposition. Zwei Mann hatten mit einstündiger Ablösung ständig am Lmg. zu liegen und zu beobachten. Er selbst, oder sein Stellvertreter, Gfr. Stoll, nahmen Posto am linken Waldrand, unmittelbar gegenüber dem Lmg. Die übrige Mannschaft lag, in ihre Zelte gehüllt alarmbereit, drei Meter links der Straße, im Unterholz. Endlich ordnete Korporal Stänz an, daß sowohl die Mannschaft am Lmg., als auch die ruhenden Leute (d. h. entweder Gfr. Stoll oder er) mit Schnüren gegenseitig verbunden waren. Zweimaliges scharfes Ziehen bedeutete Alarm. Im Alarmfalle hatten die Ruhenden sofort und lautlos beim Korporal oder dessen Stellvertreter in Stellung zu gehen. Geschossen wurde erst auf ausdrücklichen Befehl des Sicherungskommandanten. So glaubte Korporal Stänz seine Alarmorganisation gut aufgebaut zu haben und die kommenden Dinge mit Ruhe erwarten zu dürfen. Während die Leute noch ihre kalte Zwischenverpflegung einnahmen, gab Korporal Stänz Befehl, daß auf folgende Feuerkommandos zu achten sei: Bei angreifendem Feind auf der Straße «Geradeaus Feuer!» und bei Feind von links «Nach links Feuer!» Nach diesem Kommando hätten sämtliche Karabiner und

das Lmg. einen Feuerschlag in der befohlenen Richtung abzugeben, bis «Halt!» befohlen würde. Die Nacht war längst hereingebrochen. Ein heftiger Sturmwind fegte heulend durch die schwankenden Tannen und strich jaulend ab über die ebenen Wiesen. Geradeaus taumelte eine Bogenlampe hin und her — bald würde sie verlöschen und dann würde undurchdringliche Finsternis herrschen. —

Es ging gegen die erste Morgenstunde. Bis jetzt war weiter nichts vorgefallen. Die Ablösungen hatten ihren bestimmten Ab-

### Soldatentod

**Alles Leben strömt aus tiefer Wunde,  
die der Feind erbarmungslos ihm schlug.  
Und es kam die letzte bange Stunde,  
die im Tod die schweren Lasten frug.**

**Nur das Blut schien lange noch zu leben;  
denn es floß und floß in stetem Lauf.  
Und die Seele spürte dieses Geben,  
hörte zitternd mattes Ab und Auf.**

**Hörte nochmals heißes wildes Schlagen  
keuchend fernem Schlachtenlärm zu.  
Dann war Stille; nur ein leises Klagen,  
wob im Wind die Einsamkeit zur Ruh.**

**Und im Grase lag der fremde Krieger,  
«wem gehörst du, stummer bleicher Mann»;  
Doch wer fragte noch, der Tod war Sieger,  
wie im Stundenglas die Zeit verrann.**

Edwin Koller.

lauf genommen. Korporal Stänz hatte zum zweitenmal seinen Posten bezogen und suchte mit seinen Augen die Finsternis zu durchdringen. Eben hatte er einen Melder zum Kompaniekommandanten abgeschickt, um Verbindung aufzunehmen. Die Kompanie alarmierte erst, wenn vorne, bei den Sicherungen, heftig geschossen wurde. Außerdem sicherte sie sich selbst wieder, so daß man vor Ueberraschungen gefeit war. Plötzlich hörte Korporal Stänz schwaches Hundegebell. Ein kurzes Reifgen an der Schnur kündigte ihm an, daß auch die Lmgisten das Gebell vernommen hatten. Die Männer schärften ihre Ohren. Das Bellen hörte nicht auf, sondern klang mit gleicher Intensität weiter. Korporal Stänz überlegte sich, daß mehrere Leute sich in der Nähe des Hundes bewegten — vielleicht eine Patrouille. Ob er wohl jemand nach vorne schicken sollte? Vielleicht den Zulauf, seinen besten Späher? Doch verwarf er den Gedanken wieder. Der Mann konnte abgemurkt oder gefangen

genommen werden und er selbst bliebe ohne Meldung, hätte aber einen Mann weniger. Das verdammte Bellen hielt immer noch an. Angestrengt starrte Stänz nach vorne. Da! Ein kurzes helles Funken. So, wie ein Stein Funken gibt, wenn ihn der harte Marschschuh trifft. Die Nacht war undurchdringlich schwarz. Wenn es Feind ist, dann muß er sich an die Landstraße halten, überlegte Stänz. Aber der Feind wird seinerseits ebenfalls annehmen, daß es in der Nähe des Waldrandes nicht geheimer sein könnte, sinnierte er weiter. Wieder das charakteristische Aufblitzen, diesmal etwas näher. Nach kurzer Zeit vernahm Stänzens Ohr ein schwaches Knirschen — nun war es höchste Zeit. Alarm! Zweimal riß seine Hand an den Schnüren und schon krochen die Leute in unmittelbarer Nähe in Stellung. Die Karabiner waren bereits entschert. Das Visier nieder. Nun hörte man — während der Hund unaufhaltsam weiter bellte — von den Häusern her sogar das bekannte Knirschen eines Wagens und leises Pferdegetrappel. Kein Zweifel, es tat sich etwas im Zwischengelände. Wie aus dem Boden gewachsen näherte sich plötzlich ein Schatten. Zögernd, vorsichtig schlich er sich näher. Hinter ihm tauchte ein zweiter und dritter Schatten auf. Aha, die Späher! Lauernd, sichernd blieben die Feinde bei den ersten Bäumen stehen. Nichts, kein Laut — nur das ferne Bellen des Hundes. Als ob plötzlich ein Blitz eingeschlagen, warfen sich mit ungeheurer Schnelligkeit und geballter Kraft drei Körper auf den verhaltenden Feind, rissen die Gestalten zu Boden, ein kurzes Keuchen und schon war alles fertig. Es verging eine Minute, zwei, drei, vier — da nahte es wieder auf der Straße. Diesmal bedeutend unbekümmerter, zuversichtlicher — man wußte ja feindlicherseits die Späher voraus. Desto überraschender und erschreckender wirkte es, als plötzlich Stänzens Stimme ertönte: «Halt! Sieben...?» Die Kennzahl fand ihre Ergänzung nicht und schon gellte das Kommando: «Geradeaus Feuer!» Ein wütendes Knattern und Blitzen. «Haalt!» Schiedsrichter hatten den feindlichen, voranmarschierenden Zug außer Gefecht gesetzt. Stänz überlegte sich, daß der Angriff nunmehr von links oder von rechts kommen könnte und richtete sich entsprechend ein. Doch blieb alles ruhig. Gut gedeckt hinter einem dicken Stamm, schrieb Stänz eine Meldung an den Hauptmann und schickte den Verbindungsmann ab. —

Damit findet aber auch unsere Schilderung ihr Ende, die nichts anderes wollte als zeigen, daß die schweizerischen Unteroffiziere Tag für Tag und Nacht für Nacht ihrer soldatischen Pflicht obliegen.