

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Saunafreuden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969680>

#### **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:** 29.12.2025

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

dringlich benötigen mag. Hinzu kommt noch die ständige Teuerung, so dass wirklich manchem das Leben härter erscheint als in der Jahren angestrengter Tätigkeit. Aber gleichwohl sollte man sich dieser Sorgen wegen den Lebensabend nicht förmlich vergällen lassen. Ein Leben voller Sorgen ist ebenso bedauerlich wie ein Leben ohne Inhalt und Freude. Beides verkürzt die Lebenserwartung, denn beides ist im Grunde genommen recht ungesund. Hat man im hohen Alter nicht weit mehr Zeit, sich mit seinen Lieblingsgedanken zu befassen und sich mit seinen Liebhabereien zu beschäftigen? Früher hätte man sich vielleicht 'von' geschrieben, hätte man ausgiebig basteln oder einer andern Lieblingsbeschäftigung nachgehen können. Es gibt pensionierte Leute, die sich einfach eine leichtere Stelle suchen,

wo sie Arbeit verrichten können, die ihnen zusagt, und wo sie sich noch als nützliches Glied der Menschheitsfamilie vorkommen. Bei dem herrschenden Personalmanagel wird ihre Lebenserfahrung in die Waagschale der Wertschätzung gelegt, und zu wissen, man kann seinen Platz befriedigend ausfüllen, verlängert und verschönert das Leben. Das hat zu Folge, dass man sich in unvermeidbare Unannehmlichkeiten mit viel weniger Aufheben schickt und dadurch leichter darüber hinwegkommt. Bleibt dann neben der Arbeit noch Zeit zum Spazieren oder gar zum Wandern, dann wird man auf stillen Pfaden, die man eben beharrlich suchen muss, immer wieder soviel Naturschönheiten erleben können, dass man auch darob guten Mutes bleibt und noch lange nicht ans Sterben denkt.

## Saunafreuden

Schon allenthalben ist bei uns die Sauna bekannt, denn sie bürgert sich mehr und mehr als wertvoller Bestandteil unserer Gesundheitspflege bei uns ein. Gerau jene, die sie bereits kennen, werden sich interessieren, wie sie in ihrem Heimatland gehandhabt wird und wie sie sich in dieser Form auszuwirken vermag. Ich selbst habe sie kürzlich in Finnland erlebt. Nach einem schönen Flug von Oulu in Nordwestfinnland über Wälder und Seen landete ich Mitte Oktober in Helsinki. Mit meinem Vertreter von der Fin-Bioforce Oy war ich bei einem Finnen aufs Land zu einer Sauna eingeladen. Das Ferienhäuschen mit der entsprechenden Einrichtung lag im Walde an einem der kleinen, klaren Seen, von denen es in Finnland viele Hunderte gibt.

Die Sauna war auf 90 Grad eingestellt und somit gerade recht, um sie zu benutzen. Bei gemütlicher Unterhaltung waren wir nach einigen Dampfstößen durch Aufgiessen von Wasser auf die heißen Steine bald schweißgebadet. Nun ging das Abklatschen des Körpers mit Birkenwedeln los. Es ist dies eine gute Massage, die zusätzlich noch zur Anregung der Blut-

zirkulation beiträgt. Dies alles geschah während der ersten Viertelstunde, worauf wir die Holzstiege, die die Sauna mit dem See verband, hinunterschlichen. Nun hiess es zur Abkühlung einige Züge in dem kalten Seewasser schwimmen. Wären wir nicht zuvor in der Sauna tüchtig aufgewärmt worden, dann wäre ein solch kaltes Bad bei 6 Grad Celsius wohl weniger angenehm gewesen. So aber fühlten wir uns wohl dabei, zumal wir uns nachher noch etwas von der Sonne betrahlen lassen, worauf wir wieder in die angenehme Wärme der Sauna zurückkehrten. Dort verweilten wir erneut eine Viertelstunde, und auch diesmal fehlte die Birkenreisabklatschung nicht. Anschliessend folgte wiederum das Schwimmen und das kurze Sonnenbaden auf dem Balkon des Saunahäuschens. Viermal wiederholten wir diese Reihenfolge innert einer Stunde und zwanzig Minuten, dann hiess es abfrotieren und leicht einölen. Wer diese Prozedur in Finnland oder gar zu Hause ausprobieren will, darf jedoch nicht etwa herzleidend sein, auch darf er keinen hohen Blutdruck aufweisen. Zu beachten ist ferner, dass man die Saunaanwendung

nicht sogleich nach dem Essen durchführen darf, denn dies kann grosse Müdigkeit hervorrufen, ja sogar Schwächeanfälle zur Folge haben. Der Körper braucht das Blut als Kühlungssystem. Wenn er es aber den Verdauungsorganen zukommen lassen muss, kann er es nicht auch gleichzeitig der Aussenhaut zuwenden. Doch dies be-

greifen wir ja ohne weiteres, da wir bereits von Kind an gelehrt wurden, nicht mit vollem Bauch im kalten Wasser baden zu gehen, handelt es sich dabei doch um die gleiche Reaktion. So, und wie spricht die geschilderte Originalsauna auf uns an? Möchten wir sie einmal an Ort und Stelle erleben, oder fürchten wir uns vor ihr?

## Auswirkung der Anämie im Norden

Es war für mich bei meinem letzten Finnlandaufenthalt interessant, feststellen zu können, wie sich dort die Anämie auswirkt. Recht eigenartig kam es mir vor, dass dort viele Kinder, Jugendliche und sogar bekannte Sportler an Blutarmut leiden. Ein Trainer erkundigte sich bei mir nach der Ursache dieses Umstandes. Ich meinerseits bin der Ansicht, dass die Finnen durch die Nahrung viel zu wenig Eisen einnehmen, weil sie zu wenig Gemüse und vor allem zu wenig grüne Salate essen. Es ist zwar auch möglich, dass das Gemüse an und für sich viel ärmer an Eisen ist als sonst üblich. Man unterrichtete mich nämlich, dass die finnischen Gemüseproduzenten viel zu einseitig mit Kunstdünger arbeiten, und womöglich oder sehr wahrscheinlich ist dieser selbst auch eisenarm. Würde man gleichzeitig etwas Thomasschlacken verwenden, dann könnte man diesem Übel dadurch eher abhelfen. Die beste Lösung wäre eine biologische Düngung mit Kompost, Knochenmehl und Meeresalgen sowie eine regelmässige Abdeckung des Bodens als Gründüngung.

Die Agraringenieure wären in Verbindung mit den Fachleuten in den Gesundheitsämtern in der Lage, diese Fragen genau abzuklären. Was die Sportler anbetrifft, sollten sich diese merken, dass sie ihre Nahrung weniger nach den Landessitten als vielmehr nach den gesundheitlichen Forderungen richten sollten. Eine ausge-

zeichnende Hilfe bildet für Kinder, Schüler, Studenten und Sportler das Pflanzenpräparat Alfavena, da dieses aus Brennesseln, Alfalfaklee und der Haferstaude besteht. Diese Alfavenatabletten enthalten neben anderen wertvollen Mineralbestandteilen viel Eisen in leicht assimilierbarer Form. Besonders Kinderärztinnen verwenden das Mittel für ihre kleinen Patienten gern, da sie, wie sie uns jeweils berichteten, oft schon nach 14tägiger Einnahme ein Ansteigen des Hämoglobingehaltes im Blut von 10 Prozent beobachten konnten.

## Sportliches Training

Selbst leidenschaftliche Sportler sollten beim Trainieren nicht übertreiben. Wenn nach dem Vortrainieren die erste Müdigkeitswelle noch nicht vorüber ist, sollte man es etwas gemütlicher nehmen. Dies ist angebracht, bis der sogenannte zweite Atem sich bemerkbar macht, denn dann hat das Blut die Stoffwechselgifte in die Niere befördert oder durch die Haut ausgeschieden. Wenn nun das Haupttrainieren folgt, sollte man streng darauf achten, dass man die Muskeln nicht über die Grenze der Ermüdung in das Gebiet der Erschlaffung führt, denn dadurch können unerwünschte Schädigungen entstehen. Blutarmut, die oft mit einem gesunkenen Kalkspiegel gepaart ist, vermindert die Leistungen sehr erheblich. Eine dement sprechende Ernährung nebst Alfavena mit Urticalcin kann diesem Übel abhelfen.

## Gefässleiden

Heute sind Gefässleiden keine Seltenheit, aber nicht jeder mag wissen, dass in Europa Finnland auf diesem Gebiet an er-

ster Stelle steht. So wenigstens berichten es die Statistiken, und es ist daher begreiflich, dass die finnischen Ärzte in