Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 8

Artikel: Sauna
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970480

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: 08.08.2025

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

Rascherer Abbau von Kompost

Bei der Kompostbereitung kann man immer wieder neue Erfahrungen sammeln. Wenn wir zwischen Küchenabfälle, unreifes Unkraut und kleingeschnittene Stauden eine Zwischenschicht von Torf legen, dann fördert dies deren Abbau wesentlich. Noch rascher hilft Brennesseljauche, deren Zubereitung wir bereits bekanntgaben. Wir müssen sie nur von Zeit zu Zeit darübergiessen. Auch Schnecken, die wir mit Bier vernichtet haben, werfen wir samt diesem auf den Kompost, was ebenfalls zu rascherem Abbau beiträgt. Zu diesem Zweck graben wir kleine Dosen zu ebener Erde in den Boden ein, um Bier in sie hineinzugiessen. Die Schnecken gehen in diese Falle, weil sie das Bier lieben. Sie finden darin jedoch ihren Tod, und wir sind dadurch von einer weiteren Plage befreit.

Da auch Milchsäurebakterien den Abbau des Kompostes beschleunigen, sollten ungeniessbar gewordene saure Milchprodukte diesem zugute kommen. Man sollte sie also nicht als nutzlos wegwerfen. – Im übrigen ist immer wieder darauf zu achten, dass sich die Bakterien nur im feuchten Medium gut entwickeln können, weshalb wir den Kompost vor der Sonne schützen und ihn möglichst feucht halten sollten.

Sauna

Obwohl die Sauna bei uns früher unbekannt war, bürgert sie sich heute immer mehr ein, denn man kann sich vielerorts Saunaanwendungen beschaffen, doch besteht immer mehr das Bestreben, sich im Einfamilienhaus eine eigene Sauna einbauen zu lassen. Interessant ist es indes, einmal in der Heimat der Sauna ihre Anwendung kennenzulernen. Ich geniesse es immer wieder aufs neue, wenn ich mich in Skandinavien aufhalte, auch gleichzeitig die Vorzüge einer Saunabehandlung auf mich einwirken zu lassen. Immer wieder lerne ich neue Erfahrungen hinzu. Ich war gewohnt, dass die Temperatur auf ungefähr 90 Grad Celsius emporsteigt und von Zeit zu Zeit ein Dampfstoss die Hitzeeinwirkung noch verstärkt. Kürzlich aber besuchte ich in Finnland eine Sauna, die nur auf 70 Grad eingestellt war. Es wurden indes viel mehr Dampfstösse erwirkt, indem man Wasser auf die heissen Steine schüttete. Ich konnte feststellen, dass ich rascher und viel stärker schwitzte und mich wohler fühlte als früher bei 90 Grad Celsius und weniger Dampfstössen. Es scheint mir, die Beachtung dieser scheinbar kleinen Unterschiede wirkt wesentlich günstiger auf unseren Körper ein. Vor allem wird dadurch das Herz weniger beansprucht. Wie üblich begab ich mich nach zehn Minuten in das kalte Schwimmbekken und kehrte nach einigen Atemübungen wieder in die Sauna zurück. Dies wiederholte ich dreimal und hatte dann das Gefühl, genügend geschwitzt zu haben.

Besonders für jene Menschen, die nie durch eine Arbeit im Freien zum Schwitzen gelangen, ist eine Saunaanwendung, die in obigem Sinne mild durchgeführt wird, von gesundheitlich grosser Bedeutung. Wer unter hohem Blutdruck leidet oder schwer herzkrank ist, sollte nicht auf eigenes Risiko hin eine Saunabehandlung durchführen, sondern sicherheitshalber sich zuerst vom Arzt testen lassen.

Bluthochdruck und Kochsalz

Bekanntlich kann die Eiweissüberfütterung wesentlich an der Hypertonie, also dem Bluthochdruck, beteiligt sein. Sie ist jedoch nicht die einzige Ursache, die dazu führt, denn in der Hauptsache ist die zu hohe Kochsalzeinnahme daran schuld. Beide Umstände aber lassen sich mit genügend Einsicht und Willen beheben. Aber wie gedankenlos Menschen sein können, zeigt ein Besuch in öffentlichen Gaststätten, wo man nur zu oft beobachten kann, dass Salz- und Pfefferdose eifrig in Anwen-