Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 4

Artikel: Sauna
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551963

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: 03.02.2026

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

der Stadt und auf dem Lande. All diese Begebenheiten geben uns bestimmt zu denken, und es ist ganz sicher, dass weder Jesus noch ein gläubiger Jude in der damaligen Zeit Schweinefleisch angerührt haben. Gott hat den Juden bestimmt dieses Fleisch nicht verboten, um ihnen etwas vorzuenthalten, sondern aus der klaren Erkenntnis, dass es vom gesundheitlichen Standpunkt aus nicht empfehlenswert war.

Auf andere Nahrungsmittel ausweichen

Natürlich werden da die Schweinezüchter und alle, die durch die Produktion und den Genuss von Schweinefleisch wirtschaftlich profitieren, keine Freude haben, wenn man solche Argumente offen und klar beleuchtet. Aber schliesslich gibt es noch viele andere Nahrungsmittel, die die gleichen oder noch bessere Nährwerte besitzen und diese erwähnten Gefahrenherde nicht in sich bergen. Man kann auch etliche Rohstoffe, die man für Schweinefutter nimmt, an andere Tiere verfüttern, so dass der wirtschaftliche Verlust eines Verzichts auf Schweinemast nicht so sehr ins Gewicht fällt. Zudem sind gewisse Mastmittel auch nicht dazu angetan, eine gesunde Fleischproduktion zu garantieren.

Grundsätze der Väter werden umgangen

Auch im heutigen Israel werden die Grundsätze, die ihre Väter noch hochgehalten haben, nicht immer berücksichtigt. Ich habe bei einer Reise in Israel mit einem Archäologen, der selbst Jude war, eine Schweinemästerei gesehen und fragte ihn, wieso denn hier Schweine gemästet werden. Er antwortete mir, dass derjenige, der dieses Unternehmen führe, ein christlicher Araber sei, also kein Jude. Im Vertrauen liess er mich wissen, dass das Geld für den Aufbau der Schweinefarm von den Juden kommt. Darauf wunderte ich mich und fragte, wer denn dieses Schweinefleisch esse. Mit einem Augenzwinkern meinte er, das seien Juden, die es mitessen. Ich war darauf sehr enttäuscht, dass man mit einer solch dubiosen Methode Gesetze umgeht. Es ist ja heute auf der ganzen Welt üblich, Gesetze zu umgehen, indem die äussere Form eine Rechtmässigkeit vortäuscht.

Begünstigt Schweinefleisch den Krebs?

Da es in arabischen Ländern, wo Mohammedaner nach islamischen Gesetzen leben, prozentual weniger Krebskranke gibt als in westlichen Ländern, nimmt man allgemein an, dass dies auch mit der Schweinefleischablehnung der Araber im Zusammenhang steht. Auch gewisse rheumatisch-arthritische Erscheinungen sind bei den Arabern weniger stark vertreten, was auf die gleichen Grundursachen zurückzuführen ist. Die heutige Nahrungsmittel-Produktion, besonders auf dem Fleischsektor, hat im Vergleich zu früher überhaupt verschiedene gesundheitliche Nachteile. Nicht nur die verwendeten Mastmittel, sondern auch die hormonelle Beeinflussung des gezüchteten Schlachtviehs spielt eine ganz grosse Rolle. Es ist heute doppelt notwendig, dass man, wenn man gesund bleiben will, in bezug auf das Nahrungsquantum, die Nahrungsqualität, auf die ganzen Essens- ja Lebensgewohnheiten viel mehr Sorgfalt verwendet. Wer schon Fleisch essen möchte, der soll sich möglichst auf Rind- und Schaffleisch beschränken, wobei bei letzterem vor allem das Fett entfernt werden soll. Alle tierischen Fette belasten die Leber und benachteiligen somit die gesamte Gesundheit.

Sauna

Als ich vor vielen Jahren nach Finnland reiste, war es für mich immer ein besonderes Vergnügen, wenn meine finnischen Freunde mich zu einer Sauna einluden. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Seen bereits leicht gefroren waren, warteten meine Finnländer Freunde immer gespannt darauf, ob ich nun, als Schweizer, auch das durchhalten würde, nämlich aus der Sauna in das eiskalte Seewasser zu steigen, um kurz darin zu schwimmen. Die Wassertemperatur lag nahe am Gefrierpunkt. Es

kostete schon eine Überwindung, denn der Temperaturunterschied, die Hitze der Sauna und das kalte Wasser des Sees, lösten am Anfang einen gewissen Schock aus. Ich habe es nicht nur durchgehalten, sondern es hat mir direkt Freude bereitet. Wenn draussen Schnee lag, war es mir ein besonderes Vergnügen, mich im Schnee herumzuwälzen. An solche Temperaturwechsel muss man sich schon etwas gewöhnen.

Warum ist Sauna gesund?

Was hat die Sauna für einen gesundheitlichen Wert? Die Finnen haben es besonders nötig, die Sauna zu benutzen, weil sie viel tierisches Eiweiss und zum Teil auch zuviel Fett essen. Ihr Blut neigt somit zur Übersäuerung. Durch das Schwitzen werden viele übersäuerte Stoffe über die Haut ausgeschieden. Wenn man es exakt nachmessen würde, dann würde man feststellen, dass Finnen, die regelmässig eine Sauna benutzen, einen niedrigeren Harnsäuregehalt des Blutes aufweisen als vielleicht ein Zentraleuropäer, der sich gesünder mit basenüberschüssiger Kost ernährt und viel weniger zum Schwitzen kommt als die Finnen. Die Haut ist ja, wenn man so sagen darf, die zweite Niere. Gerade durch das Schwitzen werden belastende, harnpflichtige Stoffe ausgeschieden. Regelmässige Saunagänge können also den Körper entschlacken und somit die Gesundheit fördern. Schwerarbeiter, die durch ihre Arbeit ins Schwitzen kommen, ersetzen so in einem gewissen Sinne die Sauna. Der heutige Mensch, der weniger Schwerarbeit ausführt – das gilt auch für Landwirte, die vermehrt Maschinen einsetzen – scheidet zu wenig Giftstoffe durch die Haut aus. Er hätte praktisch, um im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben, eine Sauna nötig. Deshalb sollte jeder Berufstätige, der bei seiner Arbeit nicht zum Schwitzen kommt, von Zeit zu Zeit in eine Sauna gehen, wenn er nicht von rheumatischen Leiden geplagt werden will.

Voraussetzung und Durchführung des Saunabades

Bevor man jedoch in die Sauna geht, und das gilt ganz besonders für ältere Leute, sollte man vom Hausarzt das Herz und den Kreislauf prüfen lassen. Patienten mit hohem Blutdruck, mit Herzrhythmusstörungen, mit einer Überfunktion der Schilddrüse, sollten nicht leichtfertig die Gesundheit aufs Spiel setzen. Ebenso Patienten mit Gleichgewichtsstörungen. Zudem kommt es auch darauf an, wie man die Sauna betreibt. Ich habe anfangs in Finnland immer zuerst etwa fünf bis zehn Minuten in der Sauna gesessen, bis ich richtig zum Schwitzen kam. Dann ging ich in die kalte Luft hinaus, habe mich anschliessend kalt abgeduscht, hielt mich einige Zeit im angenehm warmen Aufenthaltsraum auf, führte Tiefatmungsübungen durch und kehrte dann in die Sauna zurück. So habe ich dreimal die Saunagänge, mit diesen Zwischenabständen – Ruhe, Tiefatmen, Entspannen – wiederholt. Neue wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass Tiefatmung in der kalten Luft, oder eine Distanz zwischen Sauna und Eisloch 35 Meter betragen soll. So kann sich der Körper mit der Atmung für das kalte Vergnügen vorbereiten. So bestätigt sich die alte Erfahrung und Tradition der Finnen, einige Meter zu gehen bis zum Eisloch im See oder Meer. Im Sommer wird das See- oder Meerwasser, so wie es zur Verfügung steht, benutzt. Das Gefühl sollte zuletzt angenehm warm sein. Ich habe auch vorher immer etwas Flüssigkeit zu mir genommen. Es ist unbedingt erforderlich, nach der Sauna den Flüssigkeitsverlust mit Mineralwasser, Kräutertee oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften auszugleichen.

Beeinflusst Sauna das Körpergewicht?

Wer eine Sauna nimmt um abzunehmen, tut sicher gut daran, aber er nimmt nicht in erster Linie Gewicht ab, weil er durch das Schwitzen Wasser ausscheidet, sondern weil der Stoffwechsel angeregt wird. Aus diesem Grunde kann Sauna unmittelbar zur Normalisierung des Gewichtes beitragen. Die Sauna ist also nicht nur ein Entwässern des Körpers, sondern eine Anregung und Funktionsförderung des ganzen Gefässsystems, eine Reinigung der Nieren und eine vermehrte Ausscheidung der, wie bereits erwähnt, sauren, harnpflichtigen

Stoffe. Am besten ist es, wenn man eine Sauna benützt, die nach dem finnischen Muster gebaut ist. Es gibt bei uns Spezialfirmen, die solche Einrichtungen bauen und liefern. Glücklicherweise gibt es heute fast in allen Orten Saunas, nach dem bewährten finnischen Muster. Wichtig ist, dass man vor der Sauna den Körpers unter der warmen Dusche reinigt. Man soll auch nicht nach einer reichlichen Mahlzeit oder ganz hungrig in die Sauna gehen. Die Temperatur sollte um 75 bis 85 Grad Celsius liegen. Aufregende Gespräche sind zu meiden, denn die Entspannung und Erholung stehen an erster Stelle.

Wie oft wird Sauna benutzt?

Es wäre also gut, wöchentlich einmal in die Sauna zu gehen. Sie wirkt so wohltuend, dass man sie nicht mehr missen möchte. Auf alle Fälle sollte man sich vor Übertreibungen hüten. In der Regel genügen drei Saunagänge mit Zwischenpausen und reichlicher Entspannung. Ich habe beobachtet, dass ältere Leute das kalte Tauchbad nicht ohne weiteres vertragen. Manchmal ist es besser, sich warm zu duschen, um erst dann ins Kalte zu gehen. Auf diese Art ist die Therapie leichter zu ertragen. Man sollte sich individuell dem Körper anpassen. Wenn man eine Möglichkeit hat, die Sauna mit Massage zu verbinden, dann wäre dies eine ausgezeichnete Ergänzung.

Für uns, die wir zu wenig schwitzen, ist die Sauna ein bewährtes Mittel, um überflüssige Schlacken aus dem Körper abzuleiten.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Ginkgo biloba

Von einer lieben Bekannten, Frau J. B. aus Ludwigshafen, erhielt ich am 10. Februar 1986 folgenden Bericht, der sicher für viele Leser von Interesse sein könnte:

«Bitte nicht böse sein, wenn ich entgegen Deinem Wunsch, Dir nicht zu schreiben, es doch tue. Aber es drängt mich, nachdem ich heute das Heft Nr. 2 der ‚Gesundheits-Nachrichten' (im Abonnement seit 1961) erhielt und den Artikel über Ginkgo biloba las. Dieses Mittel nehme ich seit Oktober vorigen Jahres ein. Nun folgendes:

Ich litt seit Jahren unter starken Beschwerden hinter dem linken Auge und hatte beim Laufen immer den ‚Drall nach links'. Es war oft so stark, dass ich manchmal ohne Kontrolle auf Leute ‚zuschoss'. Ich habe einen Tumor vermutet und ging zum Arzt. Er verwies mich zum Röntgen. Doch vorher ging ich zu meiner Augenärztin und liess mir hinter das Auge leuchten. Nichts – Hin zum Röntgen: Nichts – kein Tumor – Hin zum Hals-, Nasen- und Ohrenarzt. Verdacht auf Organschaden. Durchspülung, Hörtest usw., usw., die Stirnhöhle ausgeleuchtet – nichts –

Dieser Arzt sagte, es seien bei mir Gefässverkrampfungen und Durchblutungsstörungen. Er verschrieb mir Ginkgo biloba mit der Bemerkung, dass es das beste sei, was er kenne, und genau das gleiche schreibst auch Du.

Und nochmals, mein Lieber, verzeih, wenn ich Dich belastet habe, aber ich musste Dir einfach auf Deinen Artikel hin schreiben.»

Erfreuliche Zwischenberichte

1.) Schliessmuskelschwäche – eine unangenehme Erscheinung

Nachdem sich unsere Leser mit ihren Gesundheitsproblemen an uns gewandt und einige Auskünfte erhalten haben, wäre es gut, wenn sie uns einen kurzen Erfolgsbericht darüber geben würden. Wir wären dann beruhigt zu wissen, wirklich geholfen zu haben, oder es gäbe vielleicht noch ergänzende Massnahmen, die nachträglich vorzunehmen wären.

Oft ist jedoch ein problemloser Ablauf zu verzeichnen, wie es aus dem Brief von Herrn M. G. aus K. hervorgeht:

«Für die guten Empfehlungen und die guten Mittel, welche Sie mir zukommen liessen, möchte ich mich herzlich bedanken. Es freut mich, dass ich mein Übel auf einfache und natürliche Weise beheben konnte.»

Es handelte sich hier um eine Schwäche des