Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein

Artikel: Sauna : die Freude am Wechselspiel der Elemente
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557547

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

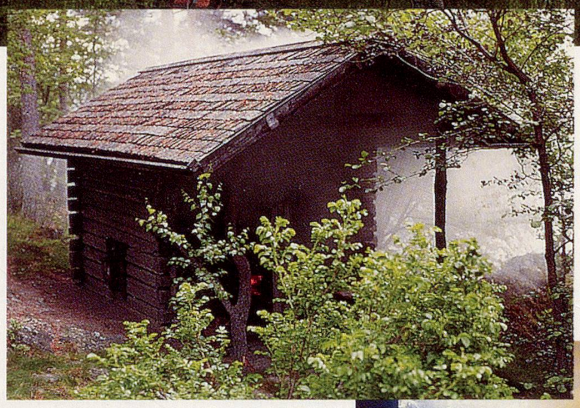
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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

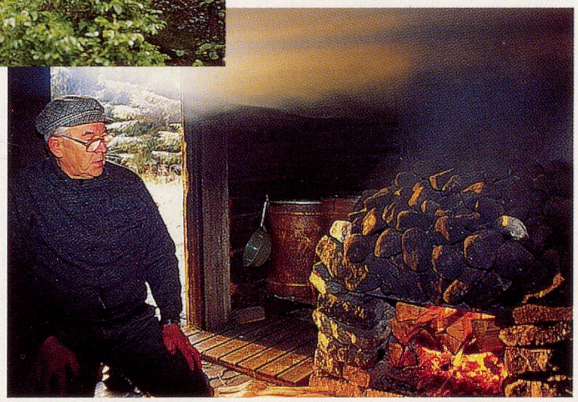
Download PDF: 25.12.2025

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

Sauna – die Freude am Wechselspiel der Elemente

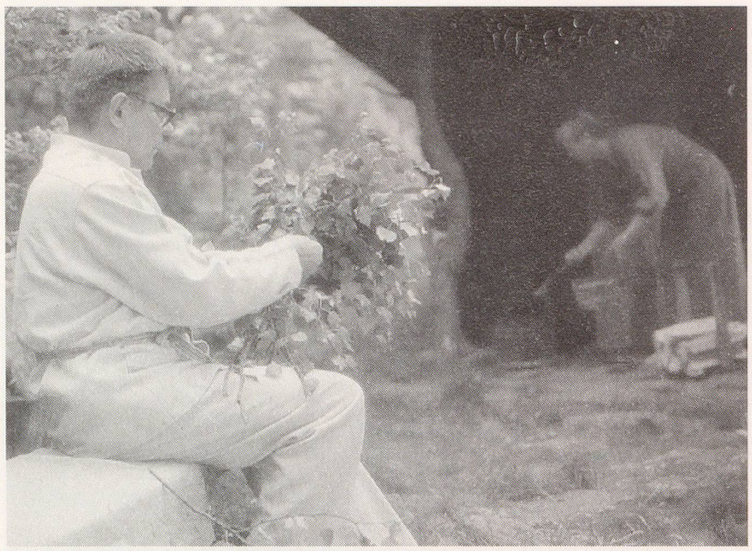


Typische finnische Sauna-Landschaft – die Blockhütte am idyllischen See. Zum Saunagang gehört auch das Schwimmen.



Die natürliche Lebens- und Heilweise strebt im Grunde nichts anderes an als das Gleichgewicht, die Balance zwischen zwei gegensätzlichen Kräften, auf denen die Existenz aufgebaut ist. Das muss wohl auch die Finnen schon vor vielen Jahrhunderten intuitiv veranlasst haben, ihr Leben während der endlos scheinenden kalten Wintermonate mit einem ganz und gar heissen Element anzureichern: der Sauna. Deren gesundheitliche Vorzüge sind heute allseits anerkannt – und doch ist es, ausser in Finnland natürlich, bei uns noch immer eine Minderheit, die Gefallen findet an dieser, wenn man es richtig macht, wohltuenden und anregenden Form des freiwilligen, übermässigen Schwitzens.

Sauna, wen wunderts, ist als Begriff tatsächlich aus dem Finnischen abgeleitet und bedeutet «Erdgrube». Die Finnen setzten sich schon vor 1200 Jahren in einer Erdgrube um die erhitzten Steine, die



Während des Holzzubereitens für den Saunaofen wird immer auch ein «Besen» aus frischen Birkenruten hergerichtet. Mit dem im Wasserbad aufgeweichten Birkenbesen schlägt man sich, wenn man durch die Sauna genügend aufgeheizt ist, auf Rücken und Beine – zur Anregung der Durchblutung.

sie mit Wasser übergossen. Trotzdem ist das kleine Volk aus dem flächenmäßig so großen Land mit seinen über 40000 Seen nicht der Erfinder des klassischen Heißluftbadens. Es gab die Sauna schon vor Jahrtausenden. Von Nomadenstämmen iranischer Abstammung aus der Zeit um 1500 vor Christus weiß man zum Beispiel, daß sie Steine an einem großen Feuer erhitzten, bis sie glühten, um sie dann in eine vorbereitete Grube im danebenstehenden, aus Tierhäuten gefertigten Zelt zu legen. Man versammelte sich nackt im dunklen Zelt – und begann zu schwitzen. Über die heißen Steine sprühte man in regelmäßigen Abständen etwas Wasser, das wohlriechende, reinigende Kräuteressenzen enthielt. Im alten Rom wiederum zählte man über 800 Bäder und fünfzehn Thermalquellen, in denen sich die Einwohner reinigten und ihren Kreislauf in der Überwärme anregten.

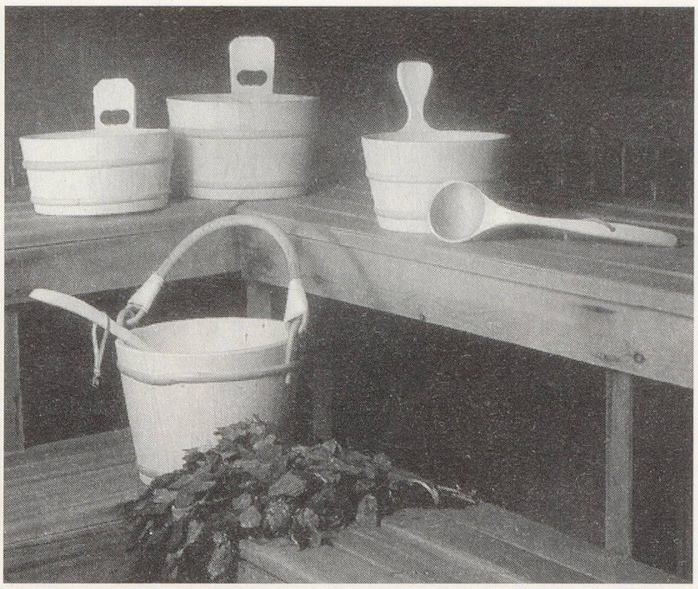
So schwitzen die Indianer

Besucher von indianischen Urvölkern in Nord- und Mittelamerika berichten, daß einzelne unter ihnen bis heute das überlieferte Schwitzhüttenritual aufrechterhalten haben. Sie bauen die Schwitzhütte aus biegsamem Geäst in runder Form, isolieren den Bau mit Tierfellen und zünden daneben das große Feuer, in dem die Steine bis zur Glut erhitzt werden, noch vor Morgengrauen gemeinsam an. Das enge Sitzen in der dunklen Hütte rund um die heißen Steine bedeutet für die Indianer nicht nur eine körperliche, sondern auch eine geistige Reinigung. Die Teilnehmer reden über ihre Probleme und Schwierigkeiten, die sie in der Hitze buchstäblich verdampfen lassen, während – gegen Ende des Rituals – die aufrichtigen, guten Wünsche, die man vertrauensvoll in die Runde einbringt, allseits Aufnahme finden. Aber: Was in der Schwitzhütte gesprochen wird, bleibt drinnen und soll nie hinausgetragen werden. Ist die Zeremonie zu Ende, baut man alles wieder ab und steckt sogar die Äste an geeigneter Stelle wieder in den Boden, damit sie erneut «ausschlagen» und wachsen können – getreu dem Grundsatz: Was die Natur mir anbietet, gebe ich ihr in Dankbarkeit wieder zurück.

Durchbruch dank Olympia-Erfolgen

Für die Verbreitung der Sauna in der heutigen westlichen Welt aber waren die Finnen verantwortlich. Der erste Durchbruch soll im Olympiajahr 1936 in Berlin stattgefunden haben, als die finnische Delegation für ihre Sportler, zum Erstaunen der Fachwelt, eine Sauna baute, die diese vor und nach den Wettkämpfen besuchten. Als die fin-

nischen Olympiateilnehmer dann noch, vor allem in den Laufwettbewerben, mit 13 Medaillen überdurchschnittlich erfolgreich abschnitten, schien der Öffentlichkeit klar, daß in erster Linie die Sauna den (erlaubten) «Wettbewerbsvorteil» gebracht haben mußte. Sofort begann man in Deutschland, Saunas zu errichten. Heute zählt die Bundesrepublik über 4000 öffentliche Saunas. Ähnlich verbreitet ist das Heißluftschwitzen in der Schweiz und in Österreich, weniger in den südlichen Ländern. In Finnland aber gehört die Sauna schon längst zur Standardausrüstung jeder (auch städtischen) Wohnung.



Unentbehrliches Hilfsmittel: Holzgefäße für den «Dampfstoß».

Aber bitte nicht übertreiben

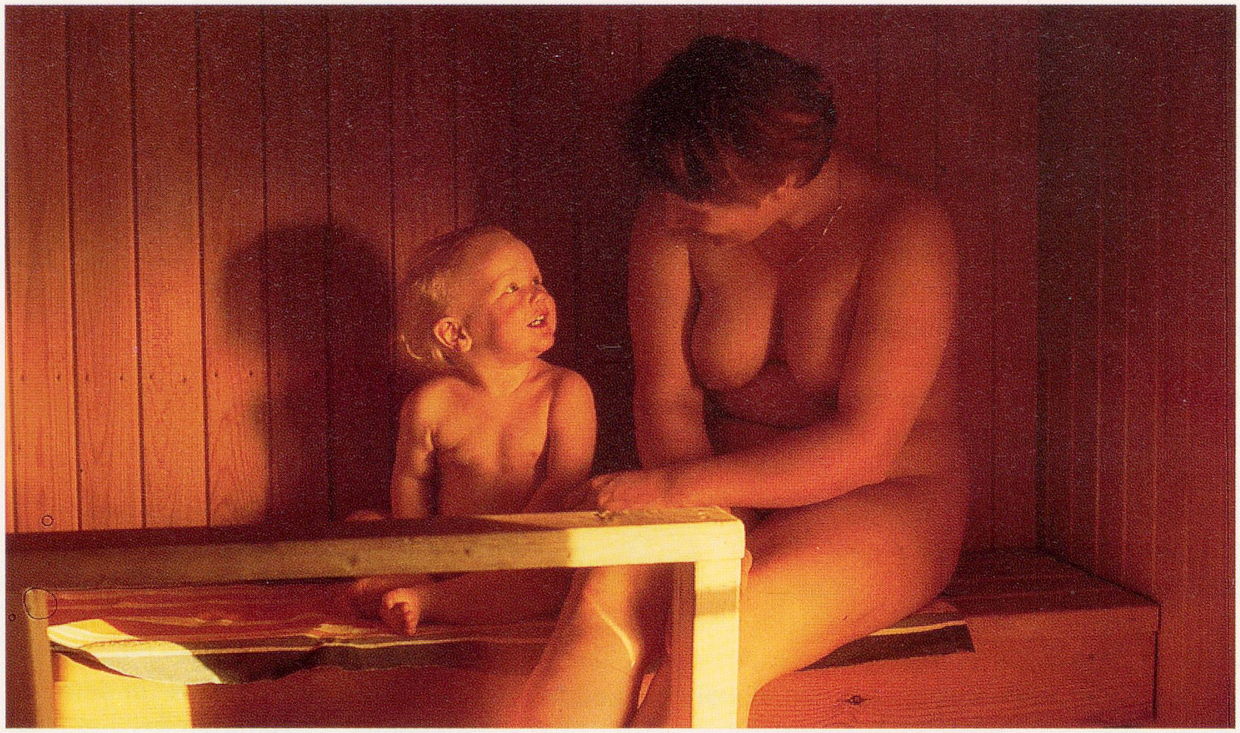
In einer klassischen Sauna sind die Sitzbänke in drei Stufen angelegt, was vor allem dem unbedarften Erstbesucher entgegen-

Besonders empfehlenswert – bzw. eher abzuraten

Bei niedrigem Blutdruck, chronischen Erkältungskrankheiten, rheumatischen Beschwerden sowie Hautleiden ist der Saunabesuch besonders zu empfehlen. Die allgemeine Erhöhung der körpereigenen Abwehrkräfte gilt als erwiesen. Von der Sauna abgeraten wird demgegenüber bei fieberhaften Entzündungen, akuten Kreislaufstörungen, Herzfehlern und in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft. Es ist anderseits ein Irrtum anzunehmen, daß man in der Sauna Pfunde verliert. Ausgeschwitzt wird nur Gewebsflüssigkeit, die man wieder ersetzen muß. Ein geeigneter Durstlöscher ist in diesem Fall auch Bier (bei maßvollem Gebrauch!). Denn der beliebte Gerstensaft enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper mit dem Schweiß verloren hat.

Die Fähigkeit zu schwitzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, daß sich der Körper gegen Wärmebedrängnis jedweder Art schützen kann. Wer nicht richtig ins Schwitzen kommen kann, der nehme vor Betreten der Sauna ein möglichst warmes Fußbad, das die Blutgefäße im gesamten Hautgebiet erweitern hilft. Die Wirkung wird noch gesteigert, indem man sich mit einer trockenen Bürste bis zur leichten Rötung der Haut bürstet.

Der «Dampfstoß» (auf die heißen Steine aufgegossenes Wasser) bewirkt wegen der feucht werdenden Luft einen zusätzlichen Hitzereiz. Der Finne gießt Wasser auf, in dem Birkenzweige eingeweicht waren. Bei uns tun auch ätherische Öle aus Fichtennadel, Latschenkiefer, Salbei, u.a. ihre Wirkung. Aus gesundheitlichen Gründen abzulehnen ist die Unsitte, dem Aufgußwasser Spirituosen zuzusetzen.



Auch den Kleinsten tut die Sauna gut.

kommt; Zuunterst liegt die Temperatur zwischen 40 und 60 Grad. Auf der obersten Stufe, gleich unter der Decke, kann die Hitze durchaus gegen 100 Grad steigen. Das ist, allerdings einiges Training vorausgesetzt, nur deshalb für den menschlichen Körper überhaupt erträglich, weil eine äußerst geringe Luftfeuchtigkeit herrscht. Der Anfänger wagt sich langsam nach oben. Der Gradmesser der Erträglichkeit ist dabei immer das eigene Wohlbefinden. Irgendwelches Konkurrenzdenken, wer es nun wie lange aushält (vor allem unter jüngeren Männern immer wieder feststellbar), ist hier völlig fehl am Platz.

Wie reagiert der Körper auf die für ihn unerwartete Hitze? Zunächst weiten sich die Blutgefäße aus, wodurch eigentlich der Blutdruck absinken müsste. Aber durch bestimmte Regelfunktionen im vegetativen Zentrum des Zwischenhirns wird gleichzeitig die Herzschlagfolge gesteigert. Durch diesen Ausgleich bleibt der Blutdruck in der Sauna stabil. Mit dem Schweiß werden Stoffwechselschlacken über die Hautporen ausgeschwemmt. Ausserdem werden die Nieren angeregt und entlastet, was noch zusätzlich unterstützt werden kann durch das ausgiebige Trinken von Nierentee während der Ruhepausen.

Die einzelnen Saunadurchgänge – normalerweise drei, unterbrochen durch Ausruhphasen – sollten bei Anfängern nicht länger als eine Viertelstunde dauern. Die anschließende kalte Dusche – in öffentlichen Saunas ist meist auch im Winter der Gang ins Freie möglich – ist ein weiteres, hervorragendes Kreislauftraining, da sich die Blutgefäße blitzschnell zusammenziehen. Aber aufgepasst: Nicht jedermann kann diesen rapiden Temperaturwechsel vertragen – und Menschen mit Bluthochdruck muß davon eher abgeraten werden.

Man kann (fast) nichts falsch machen

Eigentlich kann man fast nichts falsch machen beim Saunabesuch, wenn man sich auf die Zeichen seines eigenen Organismus verlässt. Ein alter finnischer Spruch sagt: «Wer in die Sauna laufen kann, darf in die Sauna gehen». Also jeder gesunde Mensch. Nichtgesunde sollten vorsorglich den Hausarzt fragen. In der Hitze vermittelt der Organismus mit ziemlicher Genauigkeit das Gefühl, wann eine Abkühlung nötig ist und wie stark die Abkühlung sein darf. Geübte Saunabesucher exerzieren selbstverständlich einiges extremer als andere, und außerdem ist es von der Jahreszeit abhängig, wie lange man «durchhält». Schon vielen Menschen, vor allem solchen, denen eine aktive sportliche Tätigkeit schwerfällt oder gar verwehrt bleibt, hat die Sauna neue Vitalität und eine robustere Gesundheit verleihen können. Es mag anfangs etwas Überwindung kosten, aber wenn man einmal gemerkt hat, wie gut das Schwitzen tut, wird man die Sauna bald nicht mehr missen wollen.

Das beachten Sie vor und während des Saunagangs

Vor der Sauna: Ihr allgemeines Wohlbefinden muß ausreichend sein. Sie sollten sich weder stark übermüdet noch übermäßig gestreßt fühlen, weder Kopfschmerzen haben noch an einer Fiebererkrankung leiden. Gehen Sie in die Sauna mit nur leicht gefülltem Magen und nachdem Sie außerdem Blase und Darm entleert haben. Vor dem Eintritt gut warm duschen, auf keinen Fall wechselwarm. Warm als Vorwärmung und Vortraining. Stimmen Sie sich gut ein und freuen Sie sich auf den Saunagang, für den Sie wenigstens zwei, besser aber drei Stunden Zeit haben und «richtig abschalten» sollten. Geschäftliche Besprechungen oder andere Problemwälzungen gehören nicht in die Sauna!

In der Sauna: Für Anfänger kurzes Eingewöhnen auf der untersten Stufe, sonst in der höchsten Stufe auf das Saunatuch legen. Haut mit einer mittelweichen Bürste oder mit einem rauhen Lappen ruhig, aber kräftig bürsten – bis zum leichten Schweißausbruch. Etwa 2 bis 3 Minuten nach gutem Schweißausbruch herausgehen. Jeder Mensch hat seine persönliche Reaktionsbereitschaft und sollte sich auch danach richten. Es ist besser, schnell, kurz und intensiv zu schwitzen, als sich von der untersten Stufe «hochzuquälen». Der Kreislaufeffekt ist bei richtiger Anwendung mit entsprechender Abkühlung wesentlich günstiger. Die Abkühlung erfolgt je nach Konstitution kräftig oder vorsichtig, mit von Mal zu Mal langsamer Steigerung, immer mit gut kaltem Wasser. Nacken und Schilddrüsenbereich besonders gut kühlen. Eine milde Abkühlung für kreislaufschwache Menschen, die oft frieren, ist das kalte Luftbad – einfach nackt ins Freie stehen und die Abkühlung genießen. Dabei ist leichtes Bewegen zweckmäßig, damit das Blut nicht in die erweiterten Beingefäße absackt.

Zwischen den Saunagängen ist nach der Abkühlung eine kurze Ruhepause von 15 Minuten sinnvoll. Nach dem letzten Gang eine Stunde Ruhe. Darauf achten, daß kein Nachschwitzen erfolgt. Zum Flüssigkeitsausgleich Kräutertees, vor allem Reinigungs- und Entschlackungstees, oder Fruchtsäfte trinken.