

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 2: Allergien im Vormarsch

**Artikel:** Sauna : solange es noch kalt ist  
**Autor:** Portmann, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557508>

#### 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

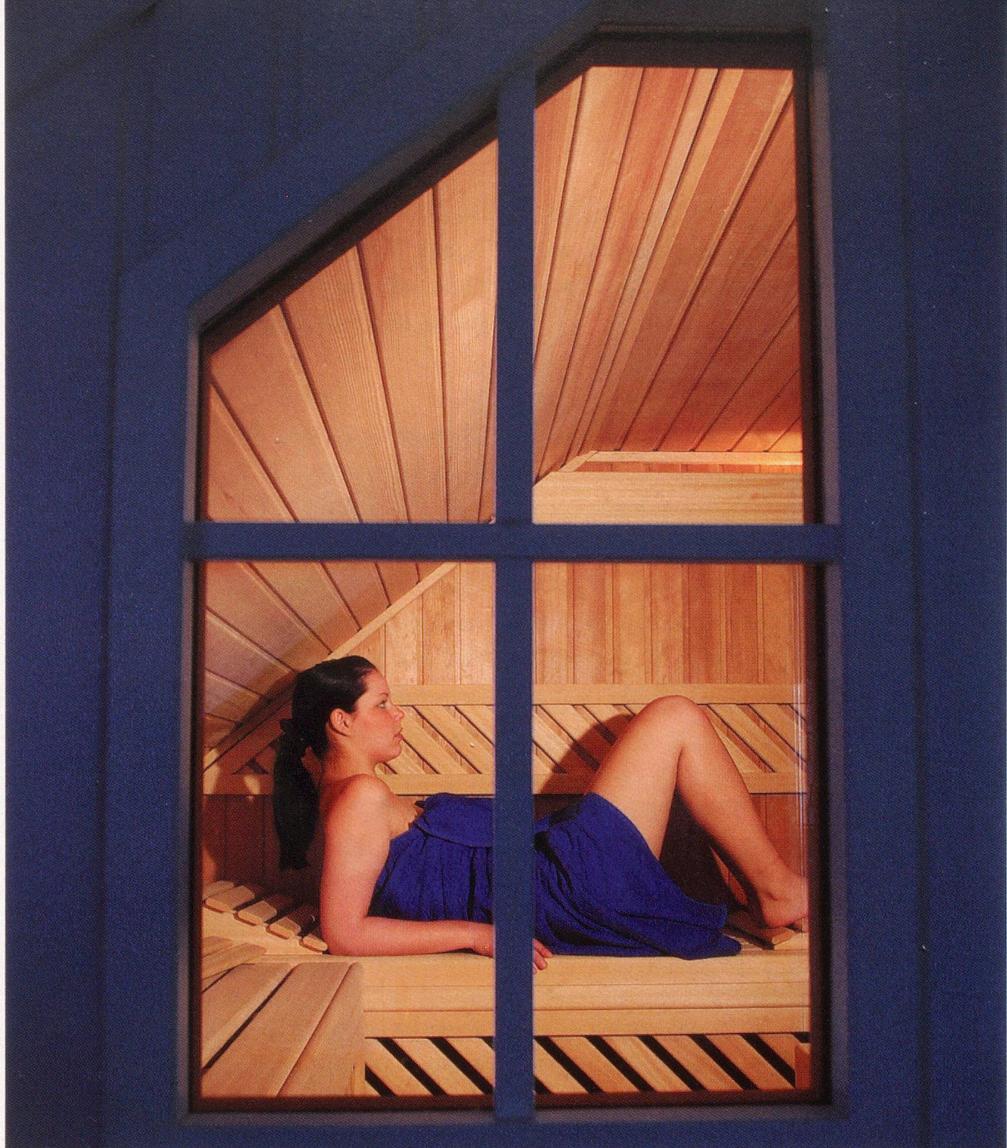
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.02.2026

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



In der Sauna kann man sich entspannen und Kräfte tanken. Ganz nebenbei tut man noch etwas für die Gesundheit.

## Sauna – solange es noch kalt ist

**Seit Jahrtausenden stillt die Sauna unsere Sehnsucht nach Wärme, Reinigung und Entspannung, entschlackt, härtet ab und fördert das Wohlbefinden. Tipps für Sauna-Neulinge vom Wellness-Spezialisten und Naturarzt Emanuel Portmann.**

Das Wort «Sauna» gehört zu den ältesten Begriffen der finnischen Sprache. Abgeleitet von «savu», Rauch, bedeutet es so viel wie Erdloch oder Schneegrube. In alten Schriften heisst es, die unter der Erde versteckte bäuerliche Wohnung habe sich nur durch aufsteigenden Rauch verraten, sei also wörtlich «savu» gewesen, woraus dann «Sauna» wurde.

### Trockene Hitze

Unter Sauna versteht man ein trockenes Heissluftbad, in dem Temperaturen bis zu 100 °C herrschen. Die Luftfeuchtigkeit ist sehr gering, sie liegt bei maximal zehn Prozent. Typisch für das Saunabaden ist der extreme Temperaturwechsel von heiss und kalt. Zunächst setzt man sich im Schwitzraum einer so starken Hitze

### Autor:

Emanuel Portmann ist Naturarzt und Gesundheitsexperte, Gründer der Clinica Medicus Naturalis, einer ambulanten Klinik für Komplementärmedizin, sowie Gründer und Inhaber der Swiss Prävensana-Akademie.

zeeinwirkung aus, dass man anschließend dafür sorgen muss, den Körper wieder auf Normaltemperatur abzukühlen.

### Lieber schwitzen als husten.

Venezianisches Sprichwort

Deshalb geht man von der Schwitzkabine direkt in den Abkühlraum. Hier erfrischt man sich mit eiskaltem Wasser. Wenn man die Aufheiz- und Abkühlphase einmal durchlaufen hat, ist der erste Saunagang beendet.

### Entschlackung und Glücksgefühl

In der Regel werden drei Saunagänge à 15 Minuten durchgeführt. Zwischen jedem Saunagang wird abgekühlt, gereinigt und mindestens 15 bis 20 Minuten ausgeruht.

Saunieren schafft eine ideale Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben. Es fördert Entgiftung und Entschlackung, wirkt harmonisierend, steigert unsere Regenerationskraft, härtet ab und unterstützt die Selbstheilungskräfte unseres

Körpers. Die Haut bekommt einen Anti-Aging Effekt ab; die Hormone werden beflügelt, und so löst das Saunieren eine Art «Glücksgefühlswelle» aus.

### Nur für Nakedeis (mit Badetuch)

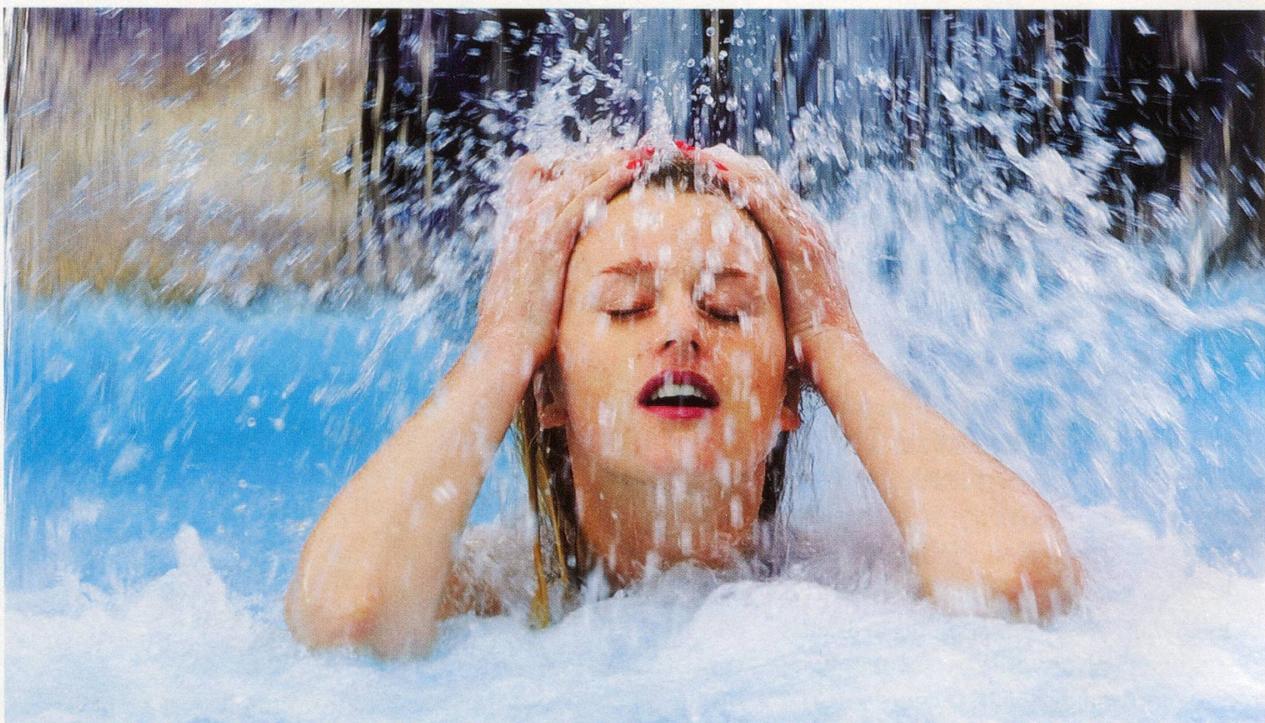
Da man während der Saunagänge stark schwitzt, verliert man viel Körperflüssigkeit, die reichlich ersetzt werden muss. Ideal ist es, die Tagesmenge von zwei Litern Wasser nach der Sauna um einen weiteren Liter zu erhöhen.

Wie wir aus hygienischen Gründen ohne Badehose duschen, sollten wir auch in der Saunalandschaft nackt sein. Synthetische Badebekleidung heizt sich in der Saunakabine auf. Sie absorbiert den Schweiß und bremst den Verdunstungsprozess auf der Haut. Zudem können sich leicht Entzündungen mit unangenehmen Hauströtungen, so genannte Kontaktexzeme, bilden.

Vorsicht ist auch bei Schmuck geboten! Ketten, Ohrringe oder dergleichen werden glühend heiß, so dass Sie sich daran verbrennen können.

Unverzichtbar ist jedoch – auch aus

Die Abkühlung zwischen den Saunagängen erfrischt und belebt.



## Erlaubt und nicht erlaubt

Bei den folgenden Beschwerden dürfen Sie in die Sauna:

einstellbarer Bluthochdruck  
niedriger Blutdruck  
Weichteilrheumatismus  
nicht akute Arthrosen und Wirbel-  
säulenverschleiss  
leichte Krampfadern im nicht  
entzündlichen Stadium  
chronisches Asthma bronchiale  
chronische Bronchitis  
nicht entzündliche, aber auch  
chronisch entzündliche Unterleibs-  
beschwerden  
Wechseljahrsbeschwerden  
Impotenz  
depressive Verstimmungen  
zur Regeneration nach leichten  
Sportverletzungen  
zur begleitenden Behandlung von  
Atemwegserkrankungen.

Medizinische Saunaanwendungen können bei Rheumatismus, Krebs oder in der Rehabilitation unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Nicht erlaubt ist die Sauna bei den folgenden Beschwerden:

Akute Entzündungen (auch der Gefäße und Organe)  
fiebrige Erkrankungen, Grippe  
sekundärer Bluthochdruck bei Nieren-, Drüsen- oder Herz-  
erkrankungen  
Epilepsie und andere Krampfanfälle  
instabile Herz-Kreislauferkrankungen  
Hitzeallergie  
größere, noch nicht ausgeheilte Wunden  
krankhafte Erweiterung der Gefäße, vor allem im Gesicht (Couperose)  
Krebserkrankungen im fortgeschrittenen Stadium  
offene Tuberkulose.

hygienischen Gründen – ein ausreichend grosses Badetuch, um vollständig darauf sitzen oder liegen zu können.

## Sauna am Abend

Nach einem langen Arbeitstag besucht man die Sauna am besten abends. Während eines Wellnessstages kann auch schon am Morgen sauniert werden. Nach der Sauna sollten keine grossen sportlichen Leistungen mehr vollbracht werden, da der Körper ruhen muss.

Regelmässige Saunagänge fördern signifikant die körperliche und psychische Gesundheit und verbessern die Lebensqualität entscheidend.

• E. Portmann

Quelle: «fit im Job» Dezember 2008



## Saunaregeln

- 🕒 Duschen vor dem ersten Saunagang
- 🕒 Warmes Fussbad bei kalten Füssen
- 🕒 Ohne Bekleidung in die Sauna gehen
- 🕒 Optimal sind 3 Saunagänge à etwa 15 Minuten; Beginn auf der untersten Sitzbank
- 🕒 Maximal 15 Minuten pro Gang schwitzen
- 🕒 Nach jedem Saunagang kräftig abkühlen
- 🕒 Mindestens 15 bis 20 Minuten zwischen den Saunagängen ruhen
- 🕒 In den Ruhepausen genügend trinken.