

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 47 (1972)

Heft: 11

Artikel: Die Sauna macht winterfit

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-104154>

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: 18.01.2026

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

Interessantes und Ausgefallenes aus dem Badezimmer

Darum ist das Duschen so herrlich

Zerspritzende und platzende Wassertropfen müssen elektrische Ladungen hervorrufen, meinte schon vor einem halben Jahrhundert der deutsche Physiker Philipp Lenard. Seine Theorie wurde jetzt durch amerikanische Untersuchungen bestätigt: in der Luft platzzende Regentropfen erzeugen Gewitter-Elektrizität. Dieselbe Erscheinung fanden die Forscher aber auch im Badezimmer: Wenn wir die Dusche aufdrehen, wird die Luft des Raums durch das laufende Wasser elektrisch aufgeladen. Dabei kommt es zu unzähligen kleinen Blitzen, die der Körper als angenehmes Prickeln empfindet. Sie sind einer der Gründe der durch die Dusche vermittelten Erfrischung.

Wecker schaltet Badewasser ein

Der englische Installateur Linders schlug, so konnte man kürzlich lesen,

einer Uhrenfabrik die Konstruktion eines Weckers vor, der bei entsprechender Einstellung beim ersten Läuten das Badewasser einschaltet und für das Füllen der Badewanne sorgt. Für 16 Pfund Sterling soll auch gleich die Schaltleitung zur Badewanne gelegt werden. Ein Schwimmer löst einen Kontakt aus, wenn die Badewanne etwa zwei Drittel vollgelaufen ist, und der Wecker mahnt, dass das Bad gerichtet ist und nun endlich aufgestanden werden muss.

Trennung von Bad und WC

Für eine Trennung von Bad und WC waren 83 Prozent der Haushalte. Eine Umfrage der Hamburger Gaswerke erbrachte dieses Ergebnis.

Noch gar nicht so lange her: Mieter wollten nicht baden

In einem Rückblick stellte die Aktiengesellschaft Hellerhof fest, dass noch in den zwanziger Jahren die Hälfte aller Badezimmer in ihren Wohnkolonien nicht zum Baden, sondern als Abstellkammer benutzt wurden.

Tatsächlich waren noch 1970 nur 29,8% aller Wohnungen in der Bundes-

republik Deutschland mit Bad und WC und Zentralheizung ausgestattet. Seit 1970 wurde indessen keine neue Wohnung mehr ohne WC und Bad gebaut.

Pressluftvorrichtung für Zahncremetube

In amerikanischen Bädern werden jetzt Wandhalter für Zahncremetuben angebracht. Im Drogistenhandel der USA sind Tuben mit 0,5 bis 0,75 kg Zahncreme im Angebot. Die Preiser sparsnis beträgt bis zu 40 Prozent im Vergleich zur gleichen Menge Zahncreme in kleinen handlichen Tuben. Die grossen Tuben weisen auch eine Öffnung am Tubenende auf, an die nach Entfernung der Verschraubung eine kleine ebenfalls im Bad befindliche Presslufteinrichtung angeschlossen wird. Durch Druck auf einen Knopf fördert die sehr feine Düse an der Vorderseite der Tube 1,5 bis 2 cm Creme auf die darunter gehaltene Zahnbürste. Frage: Wieviele Generationen müssen diese billigen Riesentuben verwenden, bis die Presslufteinrichtung amortisiert ist?

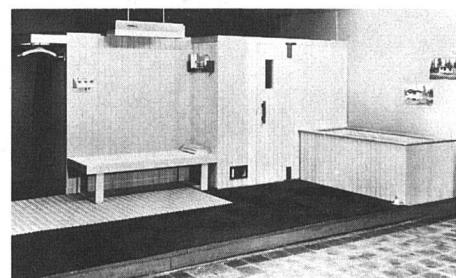
Die Sauna macht winterfit

Kaum eine Therapie vermag den Körper gerade im Winter so wachzurütteln und zu stählen wie ein wöchentlicher Saunaufenthalt. Die wechselnden Reize in Form von Hitze und Kälte verbessern die Durchblutung und trainieren Herz und Kreislauf. Die Lebensgeister erwachen. Die Haut wird rein und bleibt länger jugendfrisch. Die Durchwärmung lockert die Gewebe. Viele Gelenk- und Muskelerkrankungen werden günstig beeinflusst. Der Wechsel von der Hitzebelastung zum Kältereiz härtet ab gegen Erkältungen. Die Sauna schenkt Entspannung und Ruhe. Durch den Flüssigkeitsverlust vermindert sich vorübergehend das Körperegewicht. Ein eigentlicher Schlankheitserfolg ist eher durch

die ausgelöste Stoffwechselsteigerung zu erwarten.

Der Ofen ist das Herz der Sauna. Für das richtige Saunaklima ist es von grosser Bedeutung, dass die Menge der Peridotitsteine, die bis zu 500 bis 600 Grad erhitzt werden, genau auf die Heizleistung des Ofens abgestimmt ist. Dieses Tiefengestein zersplittet oder spaltet sich selbst bei schockartiger Abkühlung um mehrere 100 Grad nicht. Jede richtige Sauna enthält eine Dusche, ein Tauchbecken, einen Sitzplatz mit Fuss- und Wadenbadkübel, Liegepritsche, Sitzplätze für die Entspannung und als eigentliches Herz den Ofen, der meist für Elektro-, Öl- oder Holzheizung erhältlich ist. Eine Normsauna kann praktisch in jedem Keller eingebaut werden.

In Finnland ist das Saunabad ebenso ein Bestandteil des Familienlebens als auch der Gastfreundschaft. Sie bietet den besten Antistress, den wir uns in dieser ruhelosen Zeit gönnen können. FLP



Unser Bild: Die funktionell richtig gebaute, komplette Normsauna mit Saunakabine, Tauchbecken, Liegebank und mit Sonnenlichtanlage kann in jedem Keller oder ähnlichen Räumen montiert werden. (Foto: Knechtle AG, Teufen, Jakko-Normsauna)