

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Regelmässiges Saunabaden : Wohlbefinden für Körper und Seele  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722225>

### 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:** 12.01.2026

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

## Regelmässiges Saunabaden

# Wohlbefinden für Körper und Seele

Von Usch Vollenwyder

**Entspannung und Erholung, Spass, Abhärtung und Körperpflege geniessen knapp zehn Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer bei ihrem regelmässigen Saunabesuch. Die Seniorinnen und Senioren sind dabei deutlich aktiver Saunagänger als die Jungen.**

Eine deutsche Umfrage zeigt, dass gegen fünfzehn Prozent aller Saunagänger älter als sechzig, aber nur zwei Prozent jünger als zwanzig Jahre alt sind. Dabei hat sich die Zahl der älteren Saunabadenden in den letzten beiden Jahrzehnten sogar verdoppelt. Zudem belegen einige hundert Untersuchungen die positive Wirkung des Saunabades auf den Körper: Es hilft Aussehen, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit länger zu erhalten und eine grössere Widerstandsfähigkeit gegen Infekte zu gewinnen.

### Ein Wechselbad zwischen heiss und kalt

Ein Saunabesuch ist am schönsten, wenn es draussen feucht und neblig ist, die Kälte durch alle Kleider hindurch spürbar und die Sehnsucht nach Wärme und Sommer besonders gross ist. Im Schwitzraum ändern sich diese Empfindungen schlagartig: Wie eine heisse Decke umhüllt die Luft den Körper und die Haut beginnt zu spannen. Der ganze Körper wird von einem Schweissfilm überzogen, Tropfen lösen sich und werden vom untergelegten Tuch aufgesaugt. Ein Blick auf das Thermometer zeigt 85 Grad, eine Temperatur, die nur zu ertragen ist, weil die Luft so trocken ist. Nach fünf Minuten im Schwitzraum wird ein Aufguss gemacht: Ein Schöpfloeffel aromatisierten Wassers wird über die heissen Steine auf dem



Sauna – Spass und Entspannung in jedem Alter.

Photo: Saunaverband AG

Ofen geschüttet. Zischend verdampft es, ein zusätzlicher Hitzereiz entsteht und ein wohlriechender Duft nach Eukalyptus breitet sich aus. Sofort fällt das Atmen leichter, die Schleimhäute in der Nase werden angenehm feucht.

Nach dem Saunagang, der zwischen acht und zwölf Minuten dauert, erfolgt die notwendige Abkühlung: Dazu stehen frische Luft, Wasserschlüche, kalte Schwallbrausen oder Tauchbecken zur Verfügung. Geübte Saunabesucherinnen und -besucher steigen ohne mit der Wimper zu zucken und gleichmässig atmend in das eiskalte Wasser. Weniger Geübte halten beim Eintauchen unwillkürlich den Atem an, bevor sich auch bei ihnen wellenartig ein tiefes Wohlbehagen bemerkbar macht.

Viele öffentliche Saunaanlagen bieten zusätzlich zu den Schwitzkabinen ein Dampfbad an. Die Temperatur darin beträgt 45 Grad, die Luftfeuchtigkeit ist so hoch, dass sich Wassertröpfchen bilden, die sich auf die Haut niederschlagen. Dem Dampfbad wird ein positiver Effekt vor allem auf die Haut zugesprochen. Im Gegensatz dazu ist die Sauna immer ein Wechselbad zwischen sehr heisser, trockener Luft in der Schwitzkabine und anschliessendem Abkühlen in der Aussenluft und mit kaltem Wasser. Diese Wechselwirkung ist es auch, die sich auf den Körper positiv auswirkt: Die Hitze im Schwitzraum erhöht die Temperatur im Körperinnern um ein Grad, diejenige der Haut um etwa zehn Grad. Dadurch

werden der Stoffwechsel, die Zellerneuerung und, durch die Erhitzung der Atemwege, auch die Bildung von Abwehrstoffen gegen virale Infekte gefördert. Das Herz schlägt zwar etwas schneller, durch die Erweiterung der Blutgefäße senkt sich aber der Blutdruck. Die Wärme im Schwitzraum entspannt auch die Muskulatur und tut der Psyche gut. Der anschliessende Aufenthalt in der frischen Luft und das kalte Wasser senken die erhöhte Körpertemperatur wieder auf das Normalmass. Zudem wirkt dieses Wechselbad belebend und ist ein natürliches Mittel zur Körperpflege. Der Schweizerische Saunaverband empfiehlt nicht mehr als drei solcher Wechselbäder während eines Saunabesuchs. Dazwischen sollten dem Körper 20 bis 30 Minuten Ruhe gegönnt werden.

### Vom Schwitzbad zur modernen Sauna

Die Jahrhunderte zurückreichende Urform der Sauna ist das «Steinschwitzbad»: Wärmespeichernde Steine wurden zuerst im Holzfeuer erhitzt und danach mit Wasser bespritzt. Dieses verdampfte und erzeugte so einen zusätzlichen Wärmeeffekt. Erst gegen Ende des Mittelalters verschwanden diese «Badstuben» überall aus Mitteleuropa. Nur in Teilen von Russland und Finn-

land wurde die Tradition des Schwitzbades weitergeführt. Kleine Holzhütten an den Seen und Flüssen laden dort überall zum Saunabaden ein. Erst nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges brachten ehemalige Soldaten, die die Sauna in Finnland kennen und schätzen gelernt hatten, diese zurück nach Deutschland und in die umliegenden Länder.

Heute gibt es in der Schweiz schätzungsweise 600 öffentliche Saunaanlagen. Ständig wächst diese Zahl, zunehmend sind auch Saunen in Hotels, Fitnesszentren, Jugendherbergen und Alterswohnheimen, in Kasernen und Erholungsheimen anzutreffen. Wachsend ist auch die Zahl der Haussaunas: Der Schweizerische Saunaverband schätzt, dass jährlich gegen 2000 Kabinen in Privathäusern installiert werden. Die Kosten dafür bewegen sich zwischen 3500 und 12 000 Franken, der Eintritt in eine öffentliche Sauna kostet um die zwanzig Franken.

### Im Zweifelsfall den Arzt fragen

Einschränkungen gibt es auch beim Saunabaden: Bei akuten Krankheiten, vor allem bei Entzündungen, wird vom Saunabesuch abgeraten. Bei chronisch verlaufenden Krankheiten wie Rheuma oder Gicht ist das Saunabaden während den akuten Schüben zu unterlassen. Auch bei schweren Herzerkrankungen und Gefässveränderungen darf die Sauna nicht mehr aufgesucht werden. Bei anderen Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, der Haut, der Atemwege oder des Bewegungsapparates hingegen kann der regelmässige Saunabesuch auch unterstützend und heilend wirken. Es empfiehlt sich in jedem Fall, mit dem behandelnden Arzt darüber zu sprechen. Daneben ist Saunabaden ein zeitloses Vergnügen: Bereits kleine Kinder können mitmachen – und vom Alter her gibt es dafür keine obere Grenze.

### Saunabaden mit Genuss

Damit Sie ein Saunabad auch richtig geniessen können, gilt es, einige Regeln zu beachten:

- Reservieren Sie sich für einen Saunabesuch mindestens zwei Stunden Zeit.
- Wählen Sie die Saunaform, die Ihnen entspricht: Die öffentlichen Saunas sind während bestimmter Zeiten für Männer, für Frauen oder für Besucherinnen und Besucher gleichzeitig reserviert.
- Gehen Sie nicht hungrig, mit vollem Magen, abgehetzt oder übermüdet in die Sauna.
- Zuerst sollten Sie duschen und sich gründlich abtrocknen: So schwitzen Sie besser.
- Der Aufenthalt in der Saunakabine sollte kurz, aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der oberen oder mittleren Liege – aber nicht länger als eine Viertelstunde.
- Setzen Sie sich die letzten zwei Minuten in der Schwitzkabine auf, damit sich Ihr Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung gewöhnt.
- Gehen Sie aus der Sauna an die frische Luft, Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff.
- Kühlung Ihren Körper, indem Sie sich mit dem Schlauch abgiessen, unter die kalte Brause stehen oder das Tauchbecken benutzen. Verzichten Sie auf das Tauchbecken, wenn Sie an Bluthochdruck leiden.
- Im Anschluss ans Abkühlen bewirkt ein warmes Fussbad im ganzen Körper ein wohltuendes Wärmegefühl.
- Gönnen Sie Ihrem Körper zwischen den Saunagängen eine 20-minütige Erholungspause im Ruheraum.
- Soll das Saunabaden seine volle Wirkung auf den Körper erzielen, muss es regelmäßig, wenn möglich einmal in der Woche und immer am gleichen Wochentag, betrieben werden.

■ Der aktuelle Saunaführer mit einem Handbuch über das Saunabaden kann für 10 Franken (einzahlen auf PC 80-50373-0) bestellt werden bei: Schweizerischer Saunaverband, Lerzenstrasse 16, 8953 Dietikon Tel. 01 341 22 55



für eine bessere Gesundheit!

Die Welt der Sauna

**SAUNA WORLD AG**

Unterlagen bei SAUNA WORLD AG · 8953 Dietikon  
Lerzenstr. 16 · Tel. 01 774 43 50 · Fax 01 774 43 54