

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 88 (2010)

**Heft:** 12

**Artikel:** Ein schweisstreibendes Vergnügen für alle

**Autor:** Novak, Martina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726035>

### 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:** 10.01.2026

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



# Ein schweisstreibendes Vergnügen für alle

Saunabaden tut gut und gefällt. In der Schweiz geben sich nach Aussagen von Branchenkennern drei von zehn Personen immer wieder gerne dem gesunden Wechselspiel von heißer Luft und kaltem Wasser hin. Hier macht die Gesundheit noch Spass.

Das Schwitz- und Reinigungsritual, das ursprünglich aus Ostasien stammt und in Finnland seinen Namen erhielt, ist uralt und gleichzeitig hochaktuell. Gerade in der kalten Jahreszeit erfreut sich Saunieren grosser Beliebtheit. Einerseits, weil die heimelige Hitze drinnen einen wohltuenden Kontrast zum winterlichen Wetter draussen darstellt und die Seele wärmt, andererseits aber auch, weil sich damit auf eine angenehme Weise auch diversen saisonbedingten Beschwerden ein Schnippchen schlagen lässt.

Den gesundheitlichen Nutzen des Schwitzbades schätzen besonders Menschen in der Lebensmitte. So gehören Vertreterinnen und Vertreter der Generation 50+ in vielen öffentlichen Saunaeinrichtungen zu den treusten Besuchern. Wie Urs Kym, Saunaexperte in der Wellnesswelt sole uno in Rheinfelden AG erklärt, profitieren Menschen in der zweiten Lebenshälfte beim Saunabaden besonders von einer Stärkung des Immunsystems, das im Alter meistens anfälliger wird. Aufgrund der hohen Temperaturen in der Sauna weiten sich

die Blutgefäße, durch den Kaltreiz beim Abduschen oder Eintauchen ziehen sie sich wieder zusammen – ein gesundes Training. Der Organismus lernt, sich schnell an wechselnde Temperaturen anzupassen, und wird dadurch allmählich widerstandsfähiger. «Außerdem kann die Entwässerung und Entgiftung des Gewebes verhindern, dass sich Krankheitsstoffe ablagern, da der natürlich verlangsamte Zellstoffwechsel angeregt wird», ergänzt Saunafachmann Urs Kym.

## Körperliche Erholung zentral

Für die Haut ist Saunabaden überdies ein eigentliches Anti-Aging-Programm: Die kräftig gesteigerte Durchblutung bewirkt eine bessere Zellversorgung und damit ein frischeres Aussehen. Gleichzeitig lockern sich die Muskeln, und auch das vegetative Nervensystem erfährt eine Beruhigung, was sich positiv auf nervliche Anspannungen und eine labile Stimmungslage auswirkt. In einer Umfrage des Deutschen Saunabundes gaben 79 Prozent der rund 23 000 befragten Saunagäste die körperliche Erholung als wichtigsten Grund für ihren Saunabesuch an, gefolgt von der Erkältungsprophylaxe (74 Prozent) und psychischer Entspannung (62 Prozent).

Während die einen in der Sauna den Rückzug und die Stille schätzen, freuen sich andere besonders auf das gesellige Zusammensein mit Gleichgesinnten. Besonders Seniorinnen und Senioren pflegen beim Saunieren gerne soziale Kontakte. Ein fachgerecht absolviertes Saunabesuch mit mehreren Durchgängen sowie Abkühlung und Ruhepause dauert schliesslich gern drei bis vier Stunden und bietet sich für gemeinsames Entspannen durchaus an.

Die Hälfte der weiblichen Gäste geht der Befragung zufolge am liebsten mit Geschlechtsgenossinnen in die Sauna. Ein Grund, weshalb viele öffentliche Saunabäder spezielle Frauenbadezeiten anbieten, während deren die gesamte Nacktzone für Damen reserviert ist.

Wie bei den alten Römern das öffentliche Dampfbad Caldarium sind heutzutage grosszügige Saunlandschaften aus dem Angebot von Schwimmbädern, Fitnesscentern und vieler Hotels nicht mehr wegzudenken. Viele bieten weit mehr als eine kleine Holzkabine nach finnischem Muster, mit der die Saunakultur ab 1960 bei uns Einzug hielt. Ganz dem modernen Zeitgeist entsprechend und unter Berücksichtigung der verschiedenen Bedürfnisse unterschiedlicher Ziel-

gruppen gibt es vielerorts eine ganze Bandbreite von Einrichtungen zum Schwitzen, Entspannen und um Gesundheitsförderung zu betreiben.

Während sich die traditionelle finnische Holzsauna mit ihrer sehr hohen Temperatur und trockenen Luft bei eingefleischten Saunisten nach wie vor grosser Beliebtheit erfreut, haben auch verschiedene «Softbadvarianten» ihre Anhängerschaft gefunden (siehe Kasten unten). Diese Varianten der Sauna zeichnen sich durch tiefere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit aus und sind für Menschen ideal, die grosse Hitze nicht gut vertragen oder mit den Atemwegen Probleme haben.

Das Prinzip des Aufheizens des Körpers und der anschliessenden Abkühlung zum Normalisieren der Körperfunktionen bleibt dasselbe, wenn auch mit unterschiedlicher Intensität. «So steht zum Beispiel beim Dampfbad nicht das Schwitzen im Vordergrund», erklärt der Saunafachmann Urs Kym. «Dort geht es vielmehr darum, die Poren zu öffnen,

den Hautstoffwechsel anzuregen und durch Inhalation des Dampfes die Atemwege zu pflegen.»

So wenig, wie es eine obere Altersgrenze für das Saunabaden gibt, bestehen Empfehlungen punkto idealer Höchsttemperatur. Welches Saunaklima jemandem am meisten zusage, komme sehr auf die individuelle Gesundheit und Gewöhnung an, betont der Saunaexperte. Bei bestehenden chronischen Krankheiten, besonders des Herzkreislaufs und der Venen, sollten sich Saunagänger mit ihrem Arzt beraten.

Doch auch ein hoher Blutdruck muss nicht vom Gang in die Schwitzstube abhalten, sofern man sich wohlfühlt. Im Gegenteil: Das Herz wird entlastet, weil sich die Blutgefäße durch die Wärme weiten. Nur das Kaltwasseraufschlussbecken sollten Hochdruckkranken nicht benutzen, sondern sich vorsichtig unter der Dusche abkühlen – der Blutdruck steigt beim plötzlichen Eintauchen zu kräftig an.

Für Menschen mit niedrigem Blutdruck hingegen ist genau dieser Effekt äusserst sinnvoll. Grundsätzlich solle man sich zu nichts zwingen und die eigene Befindlichkeit ernst nehmen. Kein Saunatag ist wie der andere, sagt dazu eine finnische Regel. Bei akuten Erkrankungen, Entzündungen und Fieber gilt jedoch für Alt wie Jung: Saunaverbot.

Wer die Sauna am liebsten allein für sich hat, über den nötigen Platz und die finanziellen Mittel verfügt, kann sich zu Hause eine private Schwitzkabine installieren lassen. Geschätzte 200 000 Privatsaunas gibt es in der Schweiz. Und wie bei den «grossen» öffentlichen Anlagen haben die neusten Trends auch vor der Heimsauna nicht haltgemacht. Mit dem Vorteil, dass man zu Hause die Temperatur oder Luftfeuchtigkeit auch mal flexibel verändern kann.

Dasselbe gilt für den Aufguss «Löyly», der das Hitzegefühl erhöht und nicht von allen Saunagästen gleich geschätzt wird. Zumal sich heutzutage nicht nur die Frage stellt, ob Aufguss oder nicht, sondern auch mit welchem Duft dieser versehen sein soll. Eukalyptus, Weißtanne, Lavendel, Lemongrass oder Mandarine gefallen der Nase und rufen im limbischen System im Gehirn spezifische Erinnerungen wach – über die Atmung und die Haut können die ätherischen Öle anregend oder besänftigend wirken.

Doch das ist noch nicht genug der Sinnesfreuden: Moderne Saunas verfügen

## Die Saunavarianten

**Finnische Holzsauna:** Die Urform der Sauna mit dem Aufgussritual «Löyly».

Temperatur: Bis 75–90 ° Celsius.

Luftfeuchtigkeit: ca. 20–30 Prozent.

**Trockensauna:** Wie oben, aber ohne Aufguss. Für Hitzefanatiker. Temperatur: 95–110 ° Celsius, Luftfeuchtigkeit: minimal.

**Finnische Feuer- oder Rauchsauna:** Blockhaus im Freien, in dem ständig ein Feuer brennt.

Temperatur: 100–120 ° Celsius,

Luftfeuchtigkeit: 10–20 Prozent.

**Russische Banja:** Aus Sibirien stammende Blockhaus-Sauna.

Temperatur: 80 ° Celsius,

Luftfeuchtigkeit: 30 Prozent.

**Sanarium (auch Biosauna oder Dampfsauna):** Die sanftere Variante der Sauna. Temperatur: 45–65 ° Celsius, Luftfeuchtigkeit: 40–50 Prozent.

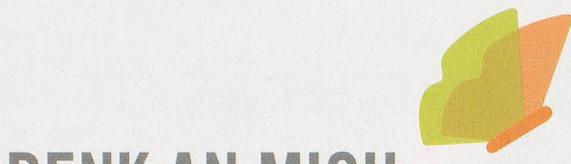
**Dampfbad:** Ideal bei Erkrankungen der Atemwege. Temperatur: 35–55 ° Celsius, Luftfeuchtigkeit: gegen 100 Prozent.

**Tepidarium:** Warmluft-Ruheraum für die Entspannung nach dem Saunagang.

**Infrarotsauna:** Kabine, in der kurzwellige Infrarot-Strahlung kreislaufschonend wärmt.

Temperatur: ca. 50 ° Celsius.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 56



## DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

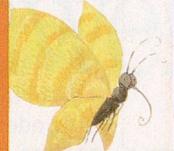
### Noch kein Geschenk gefunden? Schenken Sie Ferienfreude.

Mit einer Spende oder mit einem  
Geschenk, das doppelt Freude macht.



#### Suppentalk

Von Jeannette Plattner, 141 Seiten, gebunden. Portraits und Rezepte von Freunden aus vier Jahrzehnten „Denk an mich“. Suppen- und Eintopfrezepte für die Seele, das Auge und den Gaumen. Preis: CHF 20.-.



#### Die Werkstatt der Schmetterlinge

Kinderbuch von Gioconda Belli, 40 Seiten, gebunden mit Halbleinenrücken, Illustrationen von Wolf Erlbruch. Eine wunderschöne Geschichte für alle, die an ihre Träume glauben. Alter 6 bis 12 Jahre. Preis: CHF 20.-.

**Stiftung Denk an mich**                   **PC 40-1855-4**  
**Bestellungen unter [www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch) oder**  
**044 366 13 13.**

**SR DRS**

Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.



Ätherische Öle aus Lavendel und Co.: Mit den richtigen Duftstoffen im Aufguss lässt sich das Saunavergnügen noch steigern.

als i-Tüpfelchen zusätzlich über eine Farblichtanlage. Aus kleinen Lämpchen an der Decke berieselt blaues, grünes, gelbes und rotes Licht die Augen der Gäste und entfaltet je nach Farbe seine beruhigende oder stärkende Wirkung.

Nicht mit einer Sauna zu verwechseln sind hingegen Infrarot-Wärmekabinen. Sie dienen der wohligen Entspannung von Muskeln und Gelenken; ein Gefäßtraining zur Abhärtung findet dabei aber nicht statt.

Ob man nun das eigene Abwehrsystem verbessern, die Schleimhäute befeuchten, den Rücken entspannen oder ganz einfach den Alltag vergessen will – Saunabaden ist ein gesundheitsförderndes Ritual und als solches regelmässig durchzuführen. Idealerweise legt man einen Tag pro Woche fest, an dem nichts dazwischenkommen sollte. Das gelingt denen, die sich wöchentlich mit Freunden in einer Gemeinschaftssauna treffen, manchmal sogar besser als jenen, die zum vorsätzlichen Schwitzen nur in den Keller steigen müssen.

Martina Novak

#### So wird es richtig gemacht

Weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna gehen. Vor dem Saunagang den Körper reinigen und trocknen, eventuell ein Fusswärmebad nehmen. Die Schwitzphase sollte acht bis zwölf, maximal 15 Minuten dauern (im Sanarium auch länger). In der Sauna auf einem Badetuch sitzen oder liegen und die Füsse zur Entlastung der Venen nach Möglichkeit aufstellen. Zwei Minuten vor Verlassen der Sauna sich aufsetzen, damit der Blutdruck beim Aufstehen nicht fällt. Draussen mit Kaltwasser aus der Dusche oder im Tauchbecken abkühlen. Ins Badetuch eingepackt oder im Bademantel einige Minuten weiter abkühlen und zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes Wasser trinken. 15 Minuten ruhen. Diese Abfolge zwei- bis maximal dreimal wiederholen. Nach dem letzten Durchgang sollte man den ganzen Körper gut trocknen und eincremen.

**Weiterführende Adressen:** [www.saunabund-ev.de](http://www.saunabund-ev.de),  
[www.welt-der-sauna.ch](http://www.welt-der-sauna.ch), [www.die-sunas.ch](http://www.die-sunas.ch)