

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 9 (1933)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Finnlands Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-752122>

### **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:** 09.04.2026

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

# Finnlands Gesundheit

Das kleine Finnland, dessen Staat neu entstanden, dessen Volkstum in Europa noch fast unbekannt ist, hat sich durch seine überragenden Leistungen im Weltsport mit einem Schlag die allgemeine Achtung, ja sogar den Ruhm erworben, der anderen Nationen erst nach langem historischem Bestand zuteil wird. Fast überwältigend groß ist die Reihe der finnischen Rekorde und Meisterleistungen: da ist Nurni, der Wunderläufer; der jüngere Läufer Iso-Hollo, der gleichfalls Erstaunliches leistet; Thunberg, der größte Eisschnellläufer der Gegenwart und Blomqvist, der unmittelbar hinter ihm rangiert. Da sind die vier Brüder Järvinen: Matti, Weltrekordmann im Speerwurf, Akilles der Zehnkämpfer, Esko der Skifahrer, Kalle der Kugelstoßer. Da ist Rheingold, Weltrekordmann im Brustschwimmen; der Skiläufer Saarinen, einer der drei besten Dauerläufer der Welt; und schließlich Lehtinen, Weltmeister im Schießen. Die Ueberfülle, die von so kleinem Raum ausgeht, verblüfft; man forscht nach den Gründen. Einer davon ist wohl die Einrichtung der «Zauna», das regelmäßige Dampfbad für alle Volksschichten, über das nachstehend in Wort und Bild berichtet wird.

Aufnahmen Man-Deplhot



Das Badehäuschen. Es hat keinen Schornstein; der Rauch entweicht durch eine Luftklappe oben am Haus



Die «Zauna» wird geheizt: Die junge Finnin bringt das Holz zum Heizen heran. Auf den Dörfern wird die gemeinsame Dampfbadstube zwei- bis dreimal in der Woche geheizt



Ein finnischer Tausendmarkschein. Sogar auf den Banknoten Finnlands werden die durchtrainierten, schönen Körper verherrlicht

Die Finnen, das erste Sportvolk Europas, verdanken ihre Volksgesundheit und ihre Sportträchtigkeit der ausgezeichneten Körperpflege, die in allen Schichten des Volkes, sowohl auf dem Lande wie in den Städten verbreitet ist. Eines der beliebtesten Mittel, den Körper zu stählen und gesund zu erhalten, ist das alte finnische Dampfbad, «Zauna» genannt, dessen ursprüngliche Form man heute noch überall auf dem Lande findet.

Jedes Dorf hat eine ganze Anzahl kleiner Badehäuschen aus Holz, ja man kann fast sagen, jedes größere Gehöft hat seine eigene Badestube. Zwei- bis dreimal in der Woche werden diese abends geheizt und dann geht die ganze Familie, nach Geschlechtern getrennt, mit dem Gesinde



Großvater, Vater und Söhne baden wohligh in heißen Raum. Die Männer sitzen völlig nackt im dampferfüllten Zimmer. In dem sie die frischen Birkenreisern, mit denen sie sich nach Beendigung des Dampfbades gegenseitig auspeitschen, um das Blut noch kräftiger durch den Körper zu treiben



Beginn des Dampfbades: Ueber die bis zur Glut erhitzten Steine wird aus einem Holzbecher kaltes Wasser gegossen; bald ist die ganze kleine Hölle von Dampfwaden erfüllt

gemeinsam ins Bad. Die Einrichtung dieser Badestuben ist zwar primitiv, aber sauber. In einem großen Kessel werden Steine durch ein kräftiges Holzfeuer glühend gemacht. Der Rauch entweicht in diesen schonsteinlosen Badezellen durch eine oben angebrachte Luke. Wenn das Feuer in dem Kessel ausgebrannt ist, setzen sich alle Familienmitglieder auf eine Pritsche, völlig nackt, und durch Uebergießen der heißen Steine mit Wasser wird der ganze Raum mit Dampf geschwängert. Nachdem der Schweiß bei den Badenden aus allen Poren tüchtig ausgebrochen ist, peitschen sie sich noch gegenseitig mit den mitgebrachten frischen Birkenreisern. Und wenn die Leiber durch diese Prozedur alle krebsrot geworden sind,

dann geht es im Sturmschritt hinaus in den nahen Bach oder den Dorfteich, um sich in dem frischen, erquickenden Naß zu kühlen. So auf dem Lande. Die Städte haben natürlich modern eingerichtete Dampfbäder, aber das Prinzip ist dasselbe. Die «Zauna» gehört auch hier in allen Volksschichten zu den Bedürfnissen des täglichen Lebens. Sport und Bad sind hier eng verquickt, und man kann wohl sagen, daß hier die Quelle zu all den bewundernswerten sportlichen Leistungen der Finnen zu finden ist.

## FINNISCHE SPORTLER VON WELTKLASSE:



Thunberg, der beste Eisschnellläufer der Welt



Blomqvist, Eisschnellläufer, Inhaber des 10.000 m-Rekordes, zweiter hinter Thunberg



Vämo Lukkanen, der überhulbe Langrecken-Skiläufer



Nurni, der größte Läufer aller Zeiten



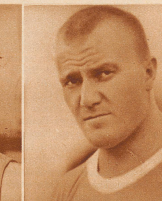
Matti Järvinen, Inhaber des Weltrekords im Speerwurf



Lehtinen, Olympia-Sieger von Los Angeles über 5000 m



Iso-Hollo, Langtreckler von Weltklasse



Kivi, finnischer Rekordmann im Diskus-Wurf