

Objektyp: **Competitions**

Zeitschrift: **Schweizerische Bauzeitung**

Band (Jahr): **123/124 (1944)**

Heft 7

PDF erstellt am: **19.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

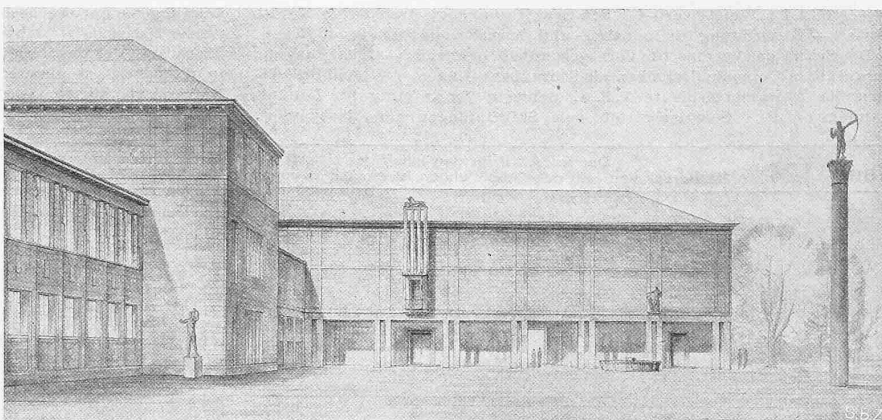
verlegt werden. Die ungenügende Belichtung der bestehenden Eingangshalle ist, wenn möglich, zu verbessern.

Die Lage des im Raumprogramm vorgesehenen Vortragsaales soll so gewählt werden, dass seine Benützung auch nach der Schliessung der Ausstellungsräume möglich ist.

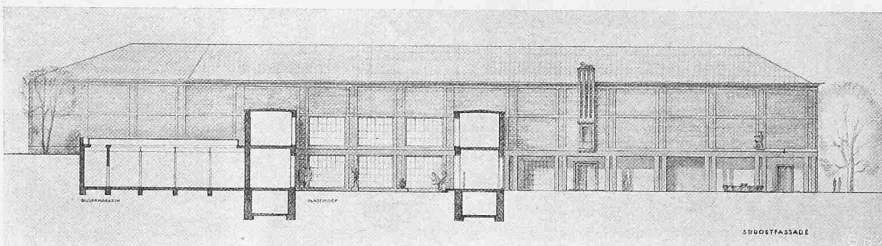
Seitenlichtsäle mit Orientierung gegen Süden und Westen sind möglichst zu vermeiden; dagegen können Depoträume gegen Süden und Westen orientiert werden. Von den verlangten Ausstellungsräumen sind möglichst viele mit Oberlicht vorzusehen, etwa zwei Drittel der verlangten Bodenflächen. Die Belichtung von Seitenlicht- und Oberlichtsräumen soll besonders eingehend studiert werden, und die Vorschläge der Bewerber sollen in den Projekten klar ersichtlich sein.

Eine einfache und klare Orientierung und Führung des Besuchers durch die Ausstellungsräume des bestehenden Kunsthause und des Erweiterungsbaues soll angestrebt werden.

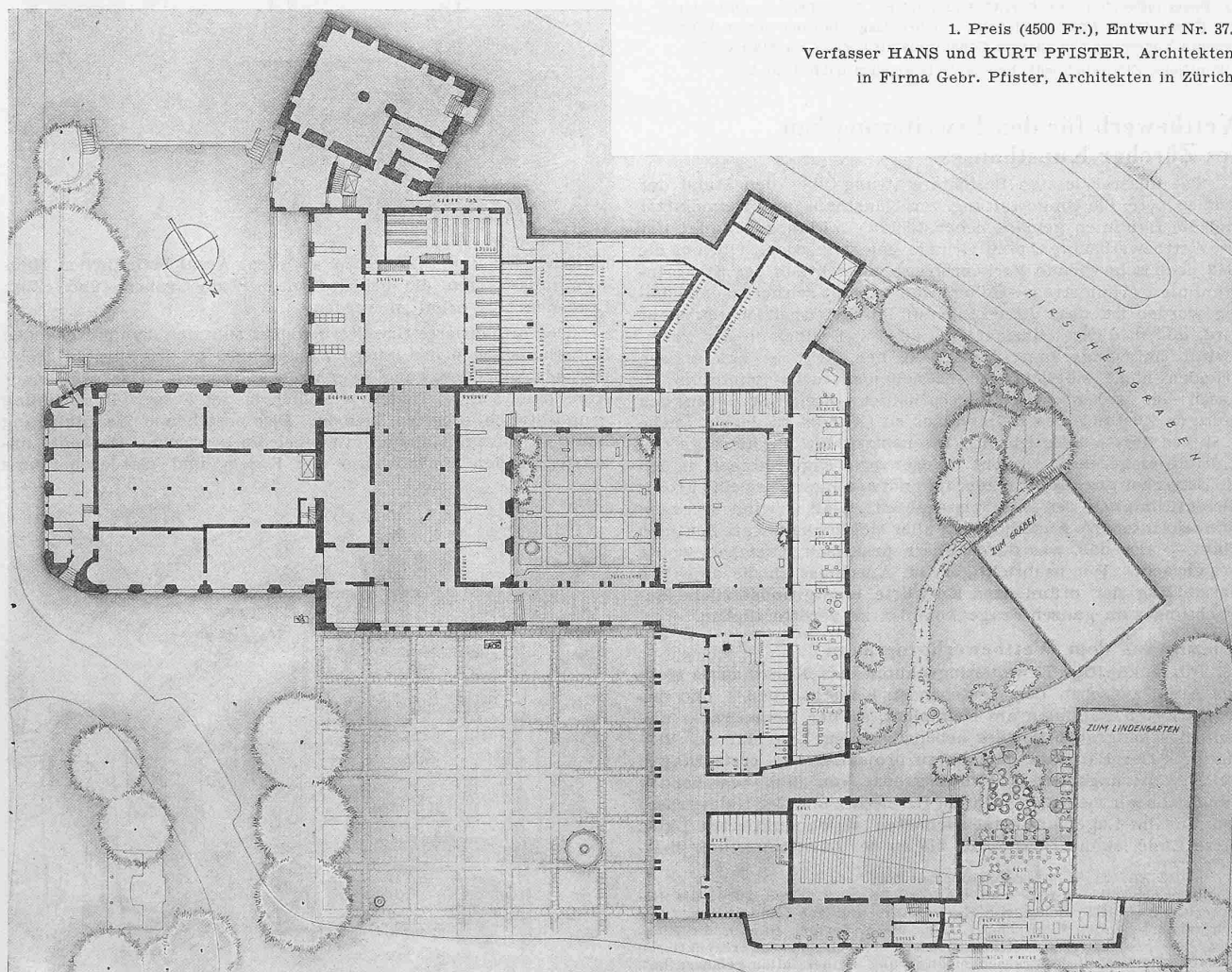
Der Erweiterungsbau kommt an den Heimplatz in seinem heutigen Zustand zu stehen. Eine Umgestaltung des Platzes wird vom Stadtrat erst für einen spätern Zeitpunkt in Aussicht genommen. Es ist wünschbar, aber für die Wettbewerber keine Verpflichtung, dass für eine solche spätere Umgestaltung



Perspektive vom Zeltweg her gegen Nordwest

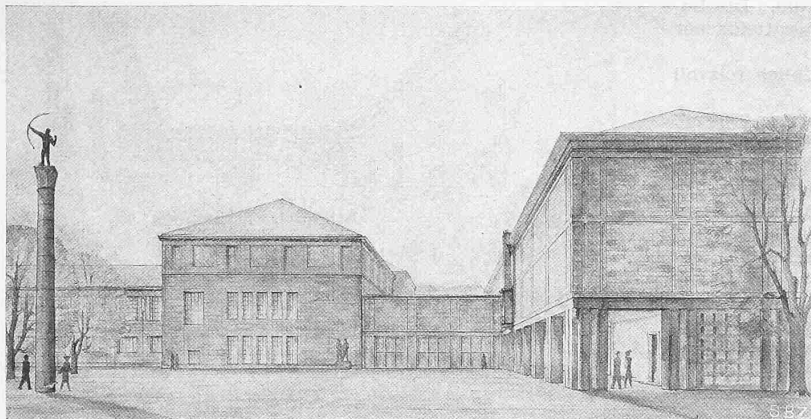


Schnitt durch Bildermagazin und Plastikenhof mit Ansicht der Neubau-Südostfassade



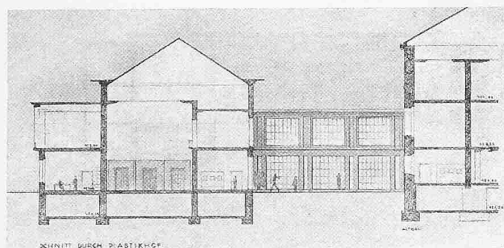
Erdgeschoss-Grundriss, Masstab 1 : 800

1. Preis (4500 Fr.), Entwurf Nr. 37.
Verfasser HANS und KURT PFISTER, Architekten
in Firma Gebr. Pfister, Architekten in Zürich

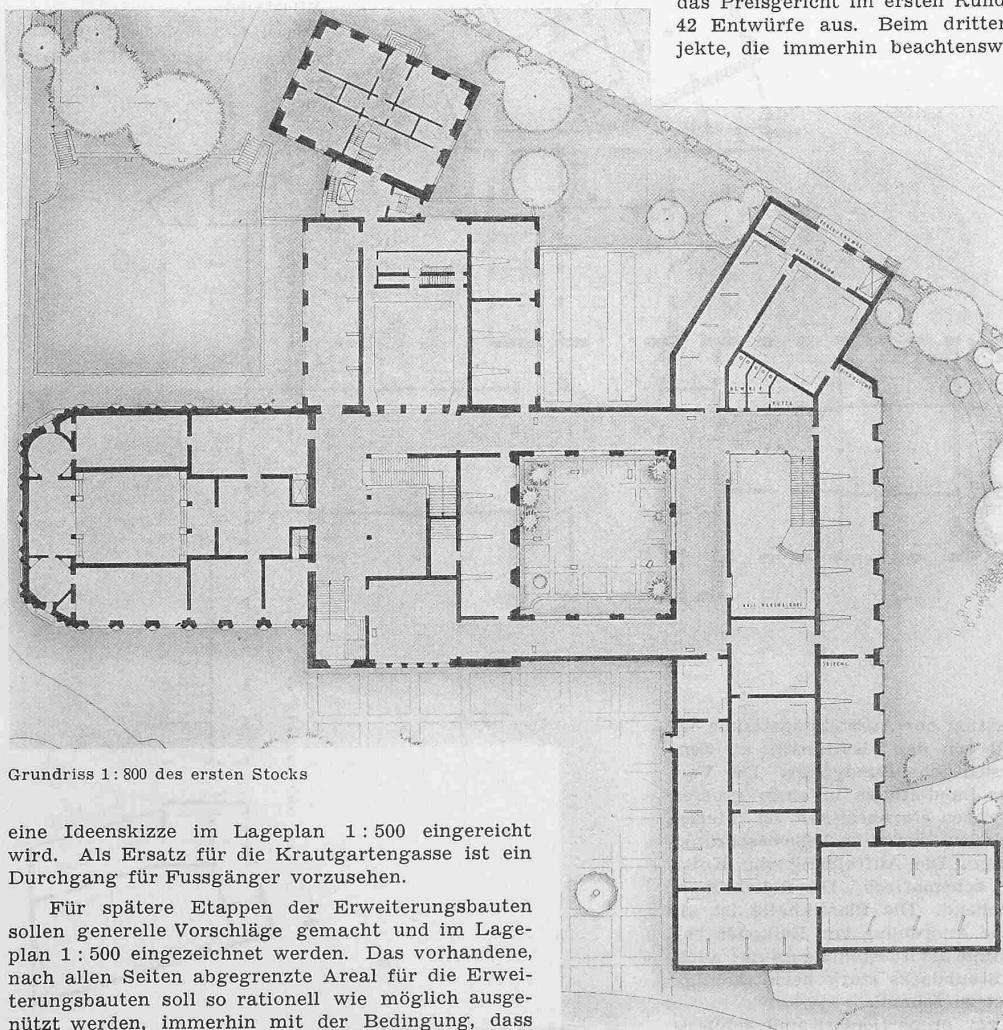


Perspektive von der Kantonschulstrasse her gegen Südwest

WETTBEWERB KUNSTHAUS-ERWEITERUNG ZÜRICH



Schnitt durch Neubau, Plastikhof und Altbau



Grundriss 1:800 des ersten Stocks

eine Ideenskizze im Lageplan 1:500 eingereicht wird. Als Ersatz für die Krautgartengasse ist ein Durchgang für Fussgänger vorzusehen.

Für spätere Etappen der Erweiterungsbauten sollen generelle Vorschläge gemacht und im Lageplan 1:500 eingezeichnet werden. Das vorhandene, nach allen Seiten abgegrenzte Areal für die Erweiterungsbauten soll so rationell wie möglich ausgenutzt werden, immerhin mit der Bedingung, dass

gute Belichtungsverhältnisse in den einzelnen Gebäudeteilen gewährleistet sind.

Auszug aus dem Raumprogramm:

Keller: Lagerräume für Kisten, Packmaterial, Kunstwerke 500–600 m²; Luftschutzraum für Sammlungs- und Archivbestände 150–200 m²; Luftschutzkeller für Personal und Besucher 80–100 m².

Erdgeschoss und Obergeschoss: Depotraum für Bilder und Rahmen 300–400 m²; Depotraum für Skulpturen und Sockel 80–100 m²; Bureaux, Sitzungs- und Referatzzimmer; Vortragsaal benützbar für Projektion etwa 240 m²; Garderobe. Räume für Bilder und Skulpturen (Hallen und Korridore nicht inbegriffen) 1400–1750 m²; Räume für Zeichnungen und Druckgraphik 300–600 m²; Toiletten, Putzkammern, Treppen, Warenaufzug, Personenlift. Für die im Erdgeschoss noch verfügbaren Flächen sollen Vorschläge für Vermietung (Laden, eventuell Restaurant) gemacht werden.

Aus dem Bericht des Preisgerichts

Der Zürcher Kunstgesellschaft sind bis zum Eingabetermin 82 Projekte eingereicht worden. Bei verschiedenen Projekten ergab die Vorprüfung kleinere Programmverstösse. So waren einzelne Programmvorschriften für die zweite Etappe nicht völlig innegehalten; da dies für die zunächstliegende Bauaufgabe nicht von wesentlicher Bedeutung ist, fand das Preisgericht in solchen Abweichungen keinen genügenden Grund, diese Projekte von der Preiserteilung auszuschliessen. Andere Projekte weisen gewisse Verstösse gegen die vorgeschriebene Darstellung auf; da indessen trotzdem die Programmvorschriften materiell innegehalten sind, und das aus den Plänen selbst deutlich ersichtlich ist, hat das Preisgericht entschieden, dass in diesen Fällen von einem Ausschluss von der Preiserteilung abzusehen sei.

Nach einer orientierenden Besichtigung aller Pläne scheidet das Preisgericht im ersten Rundgang 5, im zweiten Rundgang 42 Entwürfe aus. Beim dritten Rundgang gelangen 22 Projekte, die immerhin beachtenswerte Leistungen darstellen, zur Ausscheidung. Es bleiben somit in engerer Wahl 13 Entwürfe.

Entwurf Nr. 37. Die Arkade gegen den Heimplatz fasst die Eingänge zu den Ausstellungsräumen und zum Vortragsaal, sowie den Durchgang Krautgartengasse in schöner Weise zusammen. Anordnung von Garderobe und Kasse sind gut. Der etwas weite Weg von der Kasse zur wechselnden Ausstellung ist interessant geführt. Die Vorräume zu den zwei Treppenaufgängen sind gut disponiert und belichtet. Die Gruppierung der Graphikausstellung um den Plastikhof ist ein schöner Vorschlag. Die Verlegung der Verwaltungsräume und des Künstlerarchivs an die Nordwestfassade des Neubaus ist nicht günstig in Bezug auf die Verbindung mit dem Lesesaal und dem Bücher- und Graphikdepot. Die Disposition des Vortragsaales und seiner Vorräume ist gut; es fehlt aber der Windfang. Die Anordnung von Oberlicht- und Seitenlichträumen im 1. Stockwerk ergibt einen angenehmen und abwechslungsreichen Rundgang. Der Anschluss an den Altbau ist gut, die Erweiterungs- Möglichkeit genügend. Die Innenräume

zeigen schöne Verhältnisse und sicheres Raumgefühl. Die Belichtung ist gut. Eine stärkere Neigung der Glassatteldächer ist empfehlenswert.

Die Baumassen und die Fassaden sind maßstäblich reizvoll und verraten reifes architektonisches Können.

Kubikinhalt 42 446 m³, Raumfläche für Ausstellungen 2200 m². Die Kubatur ist im Verhältnis zu den Nutzflächen näher der obern zulässigen Grenze als einem Mittelwert. Dazu kommen gut belichtete Räume, die für zusätzliche Ausstellungszwecke verwendbar sind. Die minimalen Umbaukosten für den Altbau sind hervorzuheben. Das schon in der 1. Bauetappe im Bauprogramm nicht verlangte Restaurant, vom Verfasser selber als ausserhalb der Konkurrenzaufgabe liegend bezeichnet, überschreitet die Baubegrenzung.

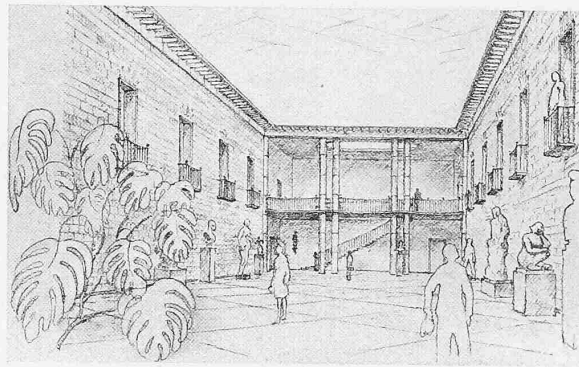
Die Platzgestaltung rechnet mit dem Ersatz der Tramlinie I durch Trolleybus und einer nicht unbedingt nötigen Verkürzung der südlichen Turnhalle der Kantonschule und gelangt damit zu einer schon beim jetzigen Zustand des Heimplatzes an sich guten Lösung.

Die Verstösse dieses Projektes beziehen sich auf die Darstellung und die fakultative Platzgestaltung. Da die Lagepläne auf Pauspapier gezeichnet und über die gelieferten Unterlagen geklebt sind, ist eine Nachprüfung ohne weiteres möglich. Die Einzeichnung der zukünftigen Platzgestaltung in Lageplan, Modell und Erdgeschoss-Grundriss für die 1. Etappe bringt dem Projekt keine Vorteile in Bezug auf die Beurteilung der Bauaufgabe, da der Vorschlag für die Platzgestaltung in den frei gewählten Perspektiven hinlänglich zur Darstellung gelangt.

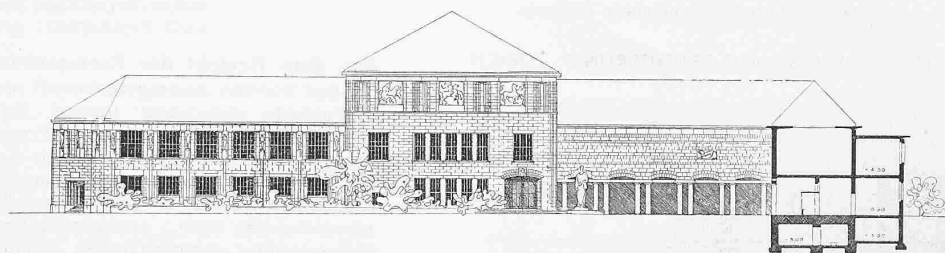
Das Preisgericht erachtet deshalb die Verstösse für nicht so schwerwiegend, als dass das Projekt von einer Preiserteilung ausgeschlossen werden müsste.

Entwurf Nr. 49. Die Organisation des Erdgeschossgrundrisses in Bezug auf den Besucherverkehr ist gut gelöst. Disposition und Verbindungen der Verwaltungsräume sind nicht befriedigend. Die zweistöckige Plastikhalle als Verbindungsraum von Altbau und Neubau ist eine schöne raumkünstlerische Idee. Die Abfahrt zur Anlieferung ist in der vorgeschlagenen Art nicht brauchbar. Die Anlage des Vortragsaales ist wohl überlegt. Die Organisation der Ausstellungsräume im ersten Obergeschoss, ausgehend von der Plastikhalle als Zentrum, ist gut und ergibt übersichtliche Rundgänge. Der Vorschlag des Verfassers, auch das Landolthaus in einen grossen Rundgang längs dem Hirschengraben einzubeziehen, ist interessant, aber zu weitgehend. Der Umbau des alten Teils beschränkt sich auf das absolut Notwendige. Die Aufreihung von Kojen im langen Seitenlichtsaal wirkt schematisch. Die Belichtungsverhältnisse sind zweckentsprechend. Die Plastikhalle ist als «offener» Innenhof gestaltet. Die Anordnung von Balkonen beeinträchtigt aber den Wert der Halle als Ausstellungsraum; auch wird ihre Wirkung durch die Staubdecke stark beeinträchtigt. Die Haupttreppe im Neubau ist zu schmal.

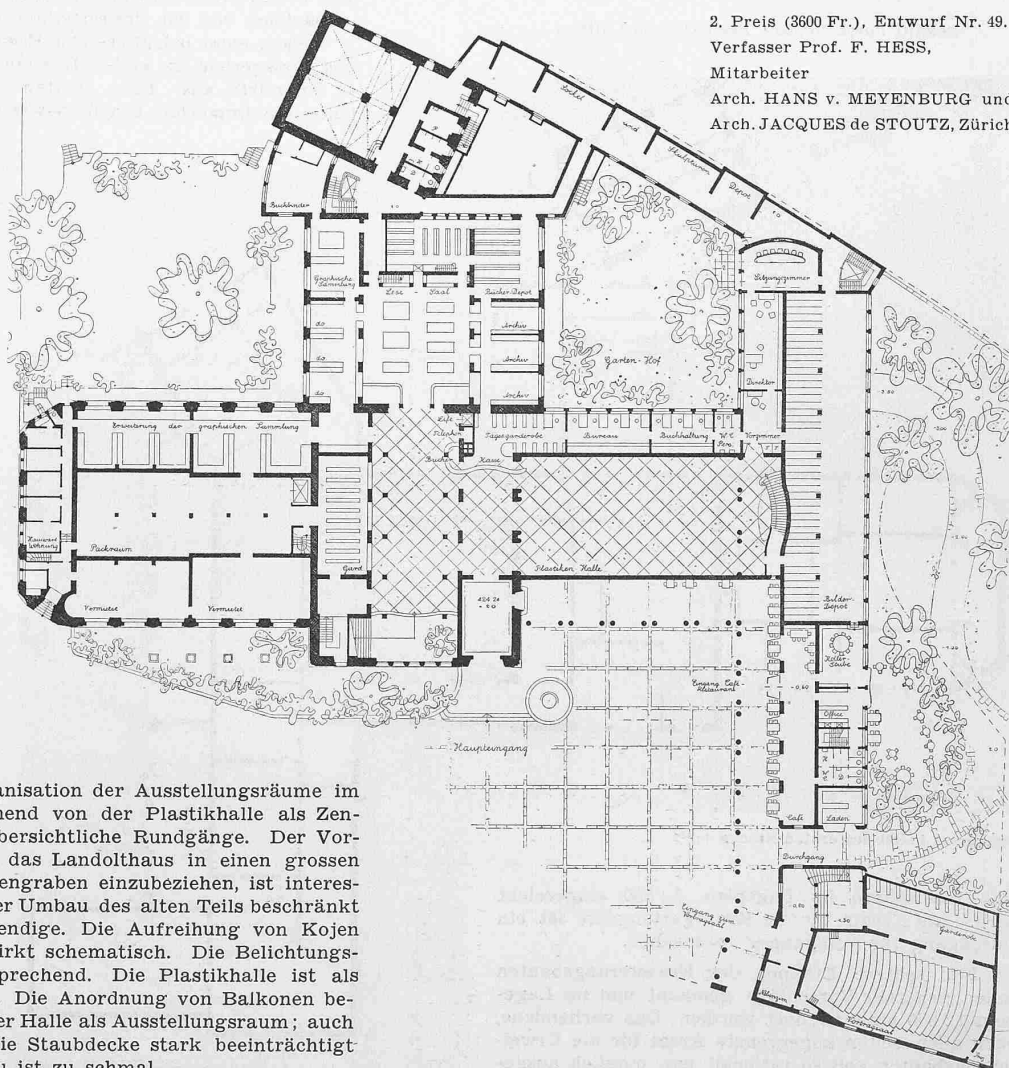
Der kubische Aufbau ist gut proportioniert und schliesst



Plastiken-Halle, gegen Nordwest

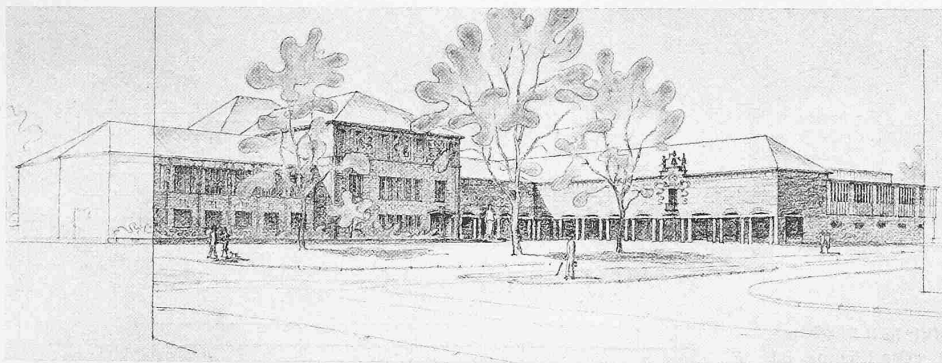


Nordostfassade gegen den Platz
mit Schnitt durch neuen Sammlungsflügel

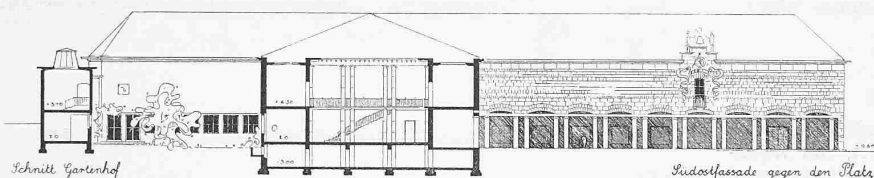


Erdgeschoss-Grundriss 1 : 800

2. Preis (3600 Fr.), Entwurf Nr. 49.
Verfasser Prof. F. HESS,
Mitarbeiter
Arch. HANS v. MEYENBURG und
Arch. JACQUES de STOUTZ, Zürich



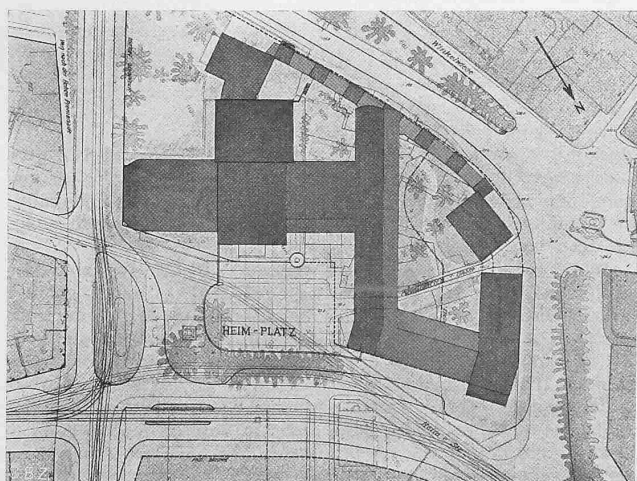
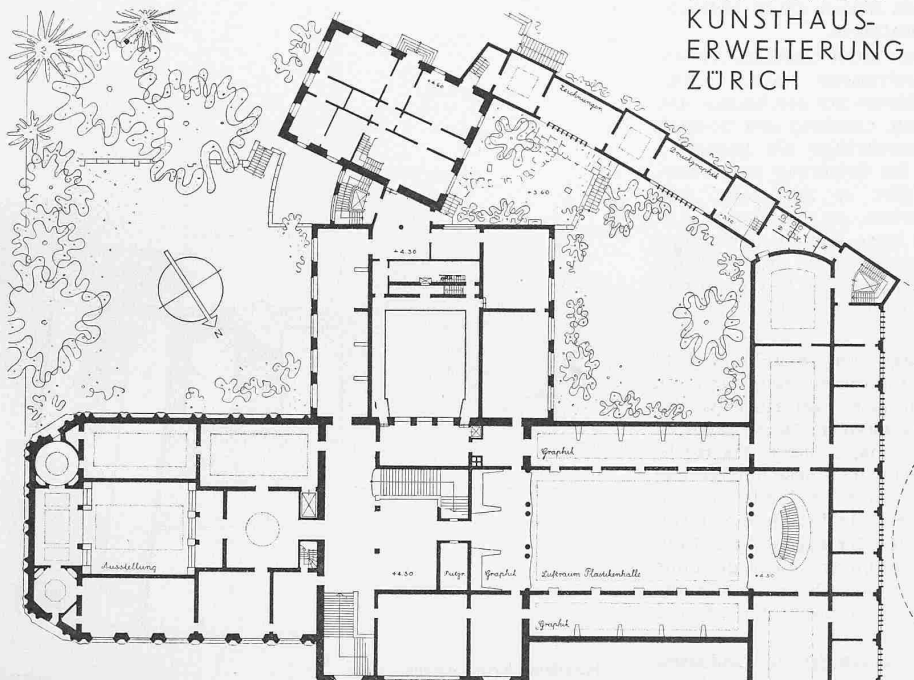
Perspektive von der Hottingerstrasse gegen Westen



Schnitt Gartenhof

Südostfassade gegen den Platz

WETTBEWERB KUNSTHAUS- ERWEITERUNG ZÜRICH

Oben Grundriss des
ersten Stockes, 1 : 800

Links Lageplan 1 : 2500

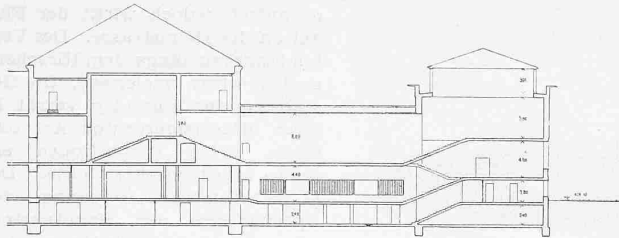
organisch an den Altbau an. Unorganisch jedoch wirkt der Flügel an der Heimstrasse. Der Verbindungsbau längs dem Hirschengraben wirkt spielerisch. Die Gestaltung der Fassaden verrät in ihrer materialgerechten Art und ihren guten Proportionen ein feines künstlerisches Gefühl. Die architektonische Betonung des Durchganges der Krautgartengasse ist an und für sich richtig, wenn auch in der vorgeschlagenen Form und thematischen Wahl abzulehnen. Die vorgeschlagene Erweiterung, unter Einbezug der bestehenden Häuser am Hirschengraben, ist aus architektonischen und betriebstechnischen Gründen verfehlt.

Die Unterteilung des Heimplatzes in einen Verkehrsplatz und in einen Vorplatz vor dem Kunsthaus mit Abstufung im Niveau ergibt eine gute räumliche Wirkung des letztgenannten, die durch Bäume verstärkt wird.

Kubikinhalt 31400 m³, Raumfläche für Ausstellungen 2000 m². Das Projekt ist wirtschaftlich.

Entwurf Nr. 52 (Seite 84/85) zeigt einen interessanten Versuch, durch Projektierung des Eingangs in einem weit zurückverlegten Zwischenbau die heutigen Verhältnisse im Erdgeschoss zu verbessern. Dies bringt einerseits eine gute Disposition der Halle mit Garderobe und Kasse, andererseits einen sehr weiten Weg zu den Ausstellungssälen im Altbau. Die für das gewählte Verkehrsschema notwendige zweite Treppe zum 2. Obergeschoss ist schlecht gelöst. Durch die Sistierung der heutigen Treppe vom Erdgeschoss zum 1. Stock wird die für Ausstellungszwecke ungeeignete Erdgeschosshalle dem Verkehr entzogen und als Vortragsaal ausgebildet. Dieser an sich interessante Vorschlag bedarf noch einer bessern Abklärung. Die Direktionsräume sind gut gelegen und haben gute interne Verbindungen. Die Disposition der Ausstellungsräume in den Obergeschossen ist einleuchtend und lässt im Neubau für die Einteilung alle Möglichkeiten offen. Zu beanstanden ist das Fehlen einer Verbindung zwischen Altbau und Neubau im 2. Obergeschoss bei der grossen Ausdehnung der neuen Ausstellungssäle. Die im allgemeinen zweckmässigeräumliche Durchbildung weist einige Mängel auf. Die Belichtung der Seitenlicht- und der Oberlichtsäle mit hohem Seitenlicht ist durchwegs befriedigend. Die vorgeschlagene Erweiterung ist nicht überzeugend.

Die Baumassen sind gut abgewogen. Die Fassaden sind grosszügig und fein gegliedert, wenn auch etwas monoton. Die Platzgestaltung, ausgehend von dem Ein-



SCHNITT E-F



SCHNITT G-H

gangshof, ist konsequent und gut. Kubikinhalt 31 608 m³, Raumfläche für Ausstellungen 2110 m². Die Lösung ist wirtschaftlich und hat bei relativ geringem Kubus reichliche Ausstellungsflächen. Durch Verwendung des heutigen Foyers als Vortragsaal wird eine Einsparung erzielt. (Schluss folgt)

Bauordnung für Industrie- und Gewerbebezonen der Stadt Zürich

Die Ansiedlung von Betrieben der Industrie mitten in reinen Wohnquartieren und, umgekehrt, von Wohnkolonien in vorwiegend industriellen Quartieren zwingt dazu, möglichst schnell eine Ausscheidung der Industriezonen vorzunehmen. Sie ist möglich, weil der Standort der bestehenden Industrie und die Topographie der Stadt Zürich die in Betracht kommenden Industriezonen eindeutig festlegen.

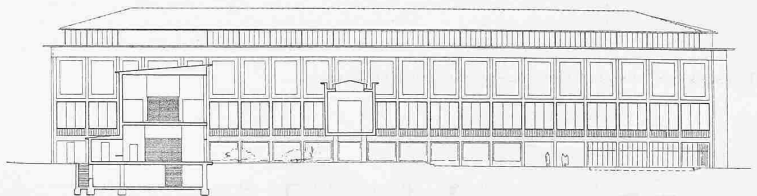
Bis zum Jahre 1934 gab es auf dem alten Gemeindegebiete der Stadt Zürich überhaupt keine Industriezone. Nach der Eingemeindung übernahm die Gemeinde Zürich mit den Zonen- und Bauordnungen der Gemeinden Altstetten, Oerlikon und Seebach gewisse Gebiete, die nach diesen Vorschriften als Industriegebiete zu gelten hatten, ohne jedoch die Bebauung mit Wohnhäusern auszuschliessen. Demnach gibt es heute auf dem Gemeindegebiet von Zürich nur im Bereich der genannten Altgemeinden Industriezonen, wobei auch diese Zonung nachteilige Entwicklungen nicht verhindern konnten. Das gegenwärtige Baugesetz erlaubt es nun, diesem Misstande zu begegnen und zwar durch die Schaffung reiner Industriezonen, in denen das Wohnen grundsätzlich verboten ist.

Mit Beschluss des Zürcher Stadtrates vom 28. Februar 1942 wurden der Zürcher Ingenieur- und Architektenverein und die Ortsgruppe Zürich des BSA eingeladen, sich zum Entwurf der neuen Bauordnung der Stadt Zürich zu äussern. Dies führte zu einer gemeinsamen Umarbeitung der Vorlage durch das Hochbauamt und den Ausschuss der Fachverbände. Diese umfassende Arbeit steht wohl vor ihrem Abschluss, doch ist damit zu rechnen, dass bis zur Genehmigung und Rechtsgültigkeit der Gesamtrevision des Zürcher Zonenplanes und der zugehörigen Bauordnung aus verwaltungstechnischen Gründen noch geraume Zeit verstreichen wird. Daher erwies es sich als notwendig, die Regelung eines Teiles der Gesamtzonenordnung, nämlich der Industriezonen, voranzunehmen.

Die neue Industriezonenregelung verschafft der Industrie ein Vorrecht auf die Benützung der Flächen innerhalb der Industriezonen, was eine Reihe von Vorteilen für die Produktion einschliesst. Dazu gehören z. B. die Möglichkeiten, sich auf diesen Flächen nach dem Bedarf der Industrie einzurichten, ohne auf benachbarte Wohnstätten Rücksicht nehmen zu müssen, und sich für künftige Entwicklungen leichter in der Nachbarschaft Grundflächen sichern zu können. Die neue Regelung bedeutet aber auch einen Vorteil für die Wohnquartiere der Stadt, denn sie befreit diese von Lärm, Unruhe, Rauch, Gerüchen und anderen Belästigungen und vermeidet auch die architektonisch unbefriedigenden Erscheinungen einer quartierfremden Ueberbauung.

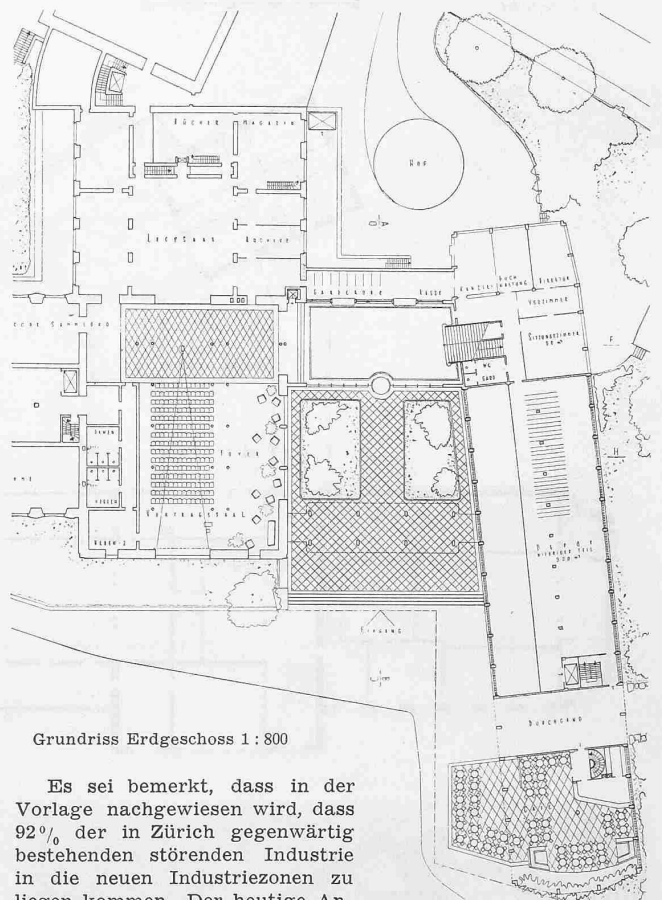
Eine Verpflichtung, sich künftig in den neuen Industriezonen anzusiedeln, besteht nur für die stark störenden Betriebe, die nicht standortgebunden sind. Doch stehen diese Zonen auch den nicht oder wenig störenden Betrieben zur Ansiedlung offen.

Bei Aufstellung der neuen Industriezonen wurde gewissen Forderungen Rechnung getragen. So soll die Lösung so wenig wie möglich in den Bestand des Gewordenen eingreifen und damit Belastungen auf ein Mindestmass herabdrücken, sie soll auch den Bedürfnissen der Industrie auf eine angemessene Zeitdauer genügen, den verkehrstechnischen und städtebaulichen Anforderungen entsprechen und schliesslich auch ohne weiteres in die künftige Gesamtzonenordnung übernommen werden können.



SCHNITT A-B

Schnitte A-B, E-F und G-H (vergl. untenstehenden Grundriss) 1:800

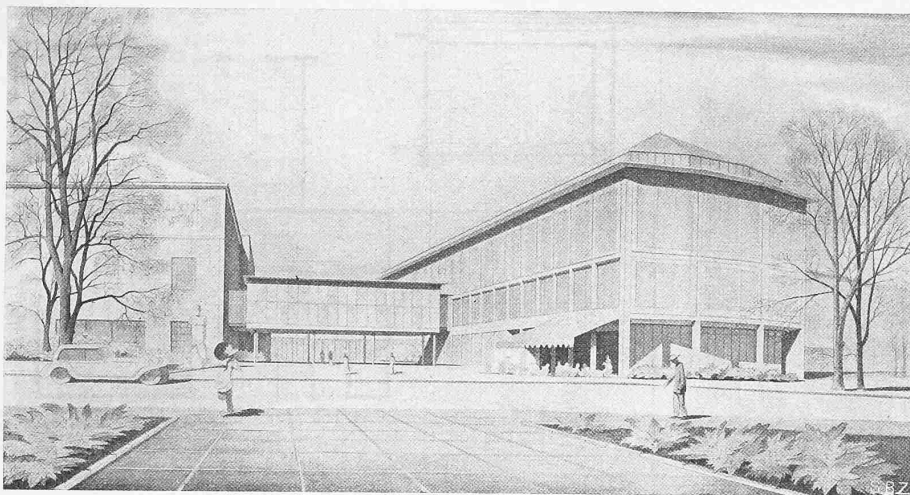


Grundriss Erdgeschoss 1:800

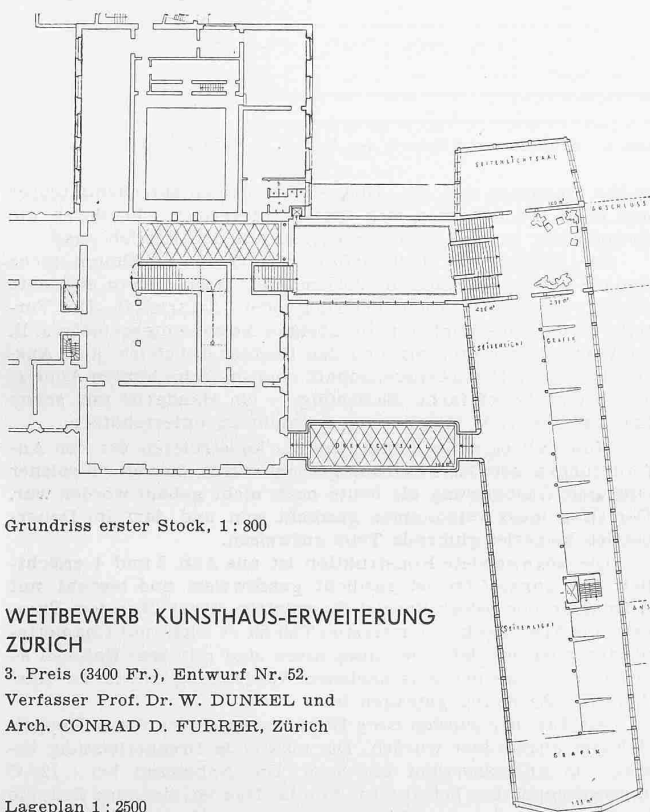
Es sei bemerkt, dass in der Vorlage nachgewiesen wird, dass 92% der in Zürich gegenwärtig bestehenden störenden Industrie in die neuen Industriezonen zu liegen kommen. Der heutige Anteil von 8,6 m² pro Kopf der Bevölkerung für reine, bzw. störende Industrie ergäbe für eine Maximalbevölkerung von 500 000 Menschen eine nötige Gesamtfläche der Industriezonen von 430 ha. Aus dem Flächennachweis geht hervor, dass die Summe der Flächen der einzelnen Industriezonen 452 ha beträgt.

In Anpassung an die bestehenden Verhältnisse sind die Industriezonen in drei Arten vorgeschlagen. Die Industriezone I umfasst alle Flächen, die in der Bebauung nur dem Baugesetz unterstellt sind. Die Industriezone II dagegen umfasst alle Flächen, für die die Bauhöhe auf 14 m beschränkt wird. Die Industriezone III betrifft die Industriezonen in der Manegg; mit Rücksicht auf den landwirtschaftlichen Charakter des Sihltales soll die Bauhöhe in dieser Zone auf 7 m beschränkt bleiben.

Die Bauordnung für die Industriezonen gewährt wesentliche Erleichterungen gegenüber der bisherigen Praxis, wozu der neue



Perspektive aus der Kantonschulstrasse gegen Südwest

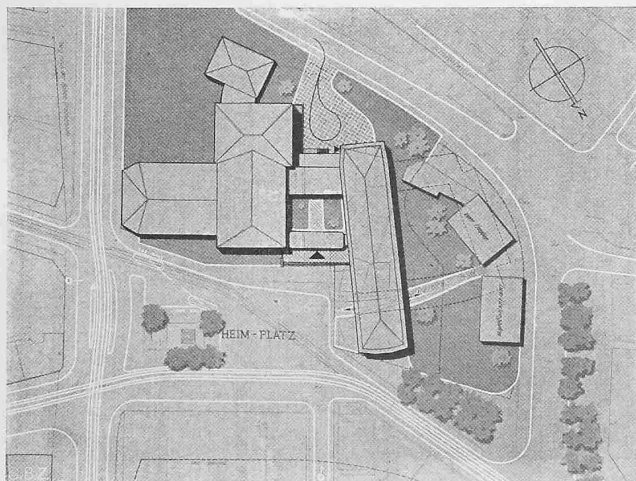


Grundriss erster Stock, 1:800

WETTBEWERB KUNSTHAUS-ERWEITERUNG ZÜRICH

3. Preis (3400 Fr.), Entwurf Nr. 52.
Verfasser Prof. Dr. W. DUNKEL und
Arch. CONRAD D. FURRER, Zürich

Lageplan 1:2500



Wortlaut von Art. 68 des Baugesetzes die gesetzliche Handhabe bot. So sollen nun das rückwärtige Zusammenbauen und die Ueberschreitung einer maximalen Bautiefe von 20 m ohne Beschränkung zulässig sein. Erleichterungen treten auch für das Bauen an den Grundstücksgrenzen und für die Bemessung der Abstände zwischen Gebäuden ein. Das Höchstmass der Ueberbauung eines Grundstückes wurde mit 66% festgelegt. Besondere Bestimmungen regeln die Verwendung von Holz oder gleichwertigen Ersatzbauweisen für eingeschossige Fabrik- und Lagergebäude.

Zur einfachen Umschreibung des Geltungsbereiches der Industriezonen wurde der im Masstabe 1:5000 gehaltene Zonenplan als integrierender Bestandteil der Bauordnung erklärt.

Prof. Dr. E. Egli

Die Sauna des Vereins für Volksgesundheit in Zürich

Von Dipl. Ing. M. GLARNER, Zürich

Allgemeines. Der Verein für Volksgesundheit liess sich auf dem grünen Revier des Luft- und Sonnenbades Zürichberg an der Krähbühlstrasse 90 in Zürich eine finnische, oder präziser ausgedrückt, eine «zürcherische Sauna» erstellen, die kürzlich dem öffentlichen Betriebe übergeben wurde. Es ist dies die erste derartige Anlage in der Schweiz, ebenso sind die technischen Einrichtungen Erst-Ausführungen und -Konstruktionen.

Das finnische Heissluftbad, die Sauna, hat in der Schweiz erst seit kurzer Zeit Eingang gefunden. Als man in Finnland und den übrigen nordischen Staaten bereits über viele tausende solcher Badestuben verfügte, liess Prof. Dr. K. Neergaard vor etwa drei Jahren die erste öffentliche Sauna im Physikalisch-therapeutischen Institut der Universität und des Kantonspitals Zürich errichten. Inzwischen wurden nun auch weitere Badestuben durch Sportvereine, Hotels, ja sogar von der Truppe während des Aktivdienstes erstellt.

Ueber Sinn und Wert dieser Sauna-Bäder lässt sich in wenigen Sätzen Aufschluss geben. Der Mensch hat sich im Laufe der Jahrhunderte der Einwirkung natürlicher Kräfte, zu denen neben Licht, Luft und Wasser auch Kälte und Wärme gehören, durch die Errungenschaften der Technik, durch Kleidung und Nahrung weitgehend entzogen. Dieser Mangel, der zu Erkältungs- und Rheuma-Erkrankungen führte, wird durch das Saunabad ausgeglichen. Die Bedeutung der finnischen Heissluftmethode für die Behandlung der akuten und chronischen Erkrankungen, vor allem aber des Frühstadiums von Erkältungen, die 50% aller bei den schweizerischen Krankenkassen gemeldeten Fälle ausmachen, ist durch medizinische Kapazitäten bestätigt.

Wie arbeitet nun eine Sauna? In den meisten Saunas wird Holz verfeuert. Die Feuer- und Rauchgase werden durch einen Haufen von Granitsteinen geleitet, die im Ofeninnern lose auf einen Eisenrost geschichtet sind. Nach langer Heizdauer erreicht die Lufttemperatur im Sauna-Raum 60 bis 90° C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von nur 10 bis 16%. Dadurch wird es erst möglich, so hohe Temperaturen auszuhalten. Betritt der Badende den Sauna-Raum, so vergehen nur wenige Minuten, bis der Schweiß aus seinen Poren tritt. Durch Wasseraufguss auf die heissen Steine erzeugt man einen Dampfstoß, den sog. «Leulystoss», der eine sofortige Temperatursteigerung um rund 10 bis 20° C bewirkt; der Schweiß beginnt nun aus allen Poren zu strömen. Nach etwa 10 min ist für den Badenden die Zeit gekommen, sich im Wäscherraum gründlich zu reinigen und nachher wieder in den Sauna-Raum zurückzukehren. Dort beginnt nun ein zweites, vermehrtes Schwitzen, unterstützt durch häufige Dampfstöße. Zur bessern Durchblutung der Haut erfolgt nun eine leichte Selbstmassage und dann geht man gleich ins Vollbad, ins eiskalte Wasser. Der Körper hat durch das vorangehende Dampfbad einen derartigen Wärmeüberschuss erhalten, dass diese Abkühlung während kurzer Zeit gerade das Wärme-gleichgewicht im Organismus wieder herstellt und die Poren geschlossen werden, sodass jedes ungesunde, ermüdende Nachschwitzen unterbunden wird.