Die Sauna : Geschichte : Grundlage ihrer Wirkung : Anwendung zur Prophylaxe und Therapie mit Anhang über Bau und Betrieb der Sauna

Autor(en): **Ott, V.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie**

Band (Jahr): **- (1948)**

Heft 99

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-930947

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gummiflasche oder heiße Bauchflasche, die trockenen Enden des Frottiertuches darüber schlagen, dann Molton von den Knien her und Seitenteile unterschieben. Diese Dampfkompresse erzeugt sofort eine heftige Rötung; sie wird eine halbe Stunde belassen, am Anfang etwas Lüften ist erlaubt.

Die Rheinfelder Inhalation

Sole wird 6fach verdünnt zerstäubt im Nebelraum inhaliert, warm als Nasen-Rachen-inhalation. Die Wirkung ist positiv bei gewöhnlichem Schnupfen (nach 2 Mal), ebenfalls bei trockenen Schleimhäuten (Wirkung befristet). *Karl Koch,* Masseur.

Die Sauna

Geschichte - Grundlage ihrer Wirkung - Anwendung zur Prophylaxe und Therapie mit Anhang über Bau und Betrieb der Sauna

von Dr. med. V. R. Ott, Privatdozent an der Universität Zürich

Unter dem obigen Titel ist soeben ein Werk im Buchhandel erschienen, auf welches wir hier besonders gerne hinweisen. Nicht nur, daß der Verfasser des Buches unsern Mitgliedern bestens bekannt und in guter Erinnerung ist, sondern mit dem 230 Seiten umfassenden Werk wird unserm beruflichen Interesse eine reiche Fülle an Wissenswertem geboten.

Um es vorweg zu nehmen: „Die Sauna" ist für Ärzte geschrieben und wir hegen den Wunsch, daß das Buch bald auf dem Tisch jedes praktischen Arztes liegen möchte, damit auch aus dem Sprechzimmer des Arztes ein Pfad in die Sauna führe! —

Ein Blick in das Inhaltsverzeichnis läßt erkennen, mit welcher Liebe, Sachkenntnis und Gründlichkeit der Verfasser das Thema „Sauna" darzustellen wußte. — Interessant ist der geschichtliche Teil, der die verbreitete Meinung widerlegt, daß die Sauna ausschließlich finnischen Ursprungs sei und daß es nur in Finnland Saunas gegeben habe. Wer gerne im Geiste sich in die „gute, alte Zeit" versetzt, liest mit Vergnügen die Kapitel über die „Badstuben" früheren Gebrauches. Wer selber häufig die Sauna besucht oder wer als Eigentümer einer Sauna für das Wohl seiner Clientèle verantwortlich ist, wird die Abschnitte über die Erfahrungen mit der Sauna besonders lebhaft begrüßen. Die in Form einer Umfrage eingeholten und im Buch wiedergegebenen Informationen geben Auskunft über individuelle Einzelheiten der Saunabenützer (Altersverteilung, Berufsverteilung, sportliche Betätigung etc.). Ferner wird das Interesse gefesselt bei der Lektüre über die unmittelbaren subjektiven Eindrücke der Befragten („Sofortwirkung").

Im Mittlpunkt der Arbeit stehen die experimentellen Untersuchungen des Verfassers über die physiologischen Wirkungen des Saunabades auf den Menschen. Hier wird auch die gesamte vorliegende medizinische Literatur über diese Fragen besprochen. Dieser Teil des Buches ist naturgemäß in erster Linie für den ärztlichen Leser wichtig, aber doch auch allgemein interessant, weil hier gezeigt wird, daß ein typisch physikalisches, natürliches Behandlungsverfahren wie die Sauna mit streng wissenschaftlichen Methoden auf eine sichere Grundlage gestellt werden kann, und weil daraus wichtige Schlußfolgerungen für die praktische Anwendung des Saunabades hervorgehen.

Es sei unsererseits mit besonderem Dank an P. D. Dr. V. Ott hier vermerkte, daß der Verfasser es sich angelegen sein ließ, über „Bau und Betrieb der Sauna" ausführlich zu schreiben. Es dürfte für unsere Mitglieder unendlich wertvoll sein, auf Grund der vorliegenden Untersuchungen aller die Sauna betreffenden Fragen im Bau und in der Anwendung des Saunabades von ärztlicher Seite unterwiesen zu werden (Anhang Seite 186—220)). Damit wird nicht nur die Befähigung zur Beurteilung einer bestehenden Sauna-Anlage geschärft, sondern der Sauna-Inhaber gewinnt damit auch eine eindeutige und saubere Grundlage theoretisch-praktischer Art für den Betrieb seiner Einrichtung.

Das Buch von P. D. Dr. V. Ott ist bei Benno Schwabe & Co., Basel, verlegt und ist durch jede gute Buchhandlung zu beziehen. (Preis Fr. 15.—.) *R. H.*