Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 1

Artikel: Interessante Saunaberichte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969459

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: 11.07.2025

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

te wieder durch Blockflötenspiel oder andere Instrumente einen guten Geist und ein angenehmes Milieu pflegen? Das nämlich würde unsere Nerven entspannen, eine normale Ermüdung mit sich bringen und einen erlabenden, guten Schlaf zur Folge haben.

Interessante Saunaberichte

Es ist bestimmt nicht erstaunlich, wenn wir in Nordschweden, in Norwegen oder Finnland da und dort eine Sauna antreffen, denn diese Länder sind, wie wir ja wissen, die Heimat der Sauna. Sie ist dort auch nötig, denn im Süden, vor allem in tropischen Gegenden, würde es nicht schnell jemandem in den Sinn kommen, eine Sauna zu eröffnen, da man dort ohnedies oft den ganzen Tag schwitzt, sodaß man sich nur am Abend durch die Abkühlung an einer angenehmeren, normalen Temperatur erfreuen kann. Dessen ungeachtet aber traf ich zu meinem großen Erstaunen in Brasilien, sogar nur etwa 200 km von Rio de Janeiro entfernt, eine Sauna an, die allerdings nicht den ortsüblichen Verhältnissen entsprach, sondern mehr ein Heimwehdokument war. Es hielt sich dort nämlich eine Finnenkolonie auf und diese hatte sich gewohnheitsmäßig eine Sauna angeschafft. Bestimmt war sie nicht nötig, aber sie war für diese Finnen der Inbegriff und das Symbol ihres heimatlichen Empfindens.

Sauna, eine alte Volkssitte

Nicht nur in Finnland sondern auch in Nordkanada habe ich Saunabäder angetroffen, denn es gehört auch zu den alten Sitten und Gebräuchen der nordischen Indianer sich von Zeit zu Zeit der Sauna zu bedienen. Diese mag wohl etwas einfacher und primitiver sein als die finnische Sauna, denn sie ist nur aus Fellen hergestellt. Einige entsprechend gebogene, kräftige Aeste werden in der Form einer Halbkugel zusammengebunden und darüber werden dann die Felle gelegt. Um diese Sauna in Betrieb zu setzen, läßt man außerhalb der erstellten Hütte Steine in der Glut eines Feuers ganz stark erhitzen, worauf man sie dann mit Stecken in die Mitte der kleinen halbkugelförmigen Hütte befördert. Eines der verwendeten Felle, das als Türe dient, verschließt die Ein- und Ausgangsöffnung vollständig, während die Glieder der Indianerfamilie nackt im Kreise um die heißen Steine sitzen. Damit sich nun der notwendige Dampf entwickeln kann, gießt eines der Familienglieder über die erhitzten Steine Wasser, wodurch, wie bei der finnischen Sauna, Stoß um Stoß die Dampfentwicklung und somit die aktive Hitze erzeugt wird, die alle Anwesenden schön zum Schwitzen bringt. Gerade darin liegt ja der große Wert der Sauna, durch eine kräftige Erhitzung die Schweißproduktion anzuregen, wodurch die Harnsäurestoffe ausgeschieden werden, was besonders gegen rheumatische Erkrankungen vorzubeugen vermag. Zudem wird eine maximale Durchblutung hervorgerufen, worin vielleicht der mindestens ebenso große, wenn nicht gar der noch größere Wert der Sauna besteht, denn eine richtige Durchblutung des ganzen Körpers vermag manche Krankheitserscheinungen im Keime zu ersticken. Wie oft leiden Menschen unter Kreislaufstörungen, sodaß dadurch gewisse Partien des Körpers mangelhaft durchblutet werden! Da, wo das Blut nicht genügend hinkommt, können sich allerlei Störungen und Leiden entwickeln. Dies nun kann die Sauna verhindern, weshalb sie schon von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, auch für uns von beachtenswerter Wichtigkeit ist.

Interessant ist es, bei diesen soeben erwähnten Betrachtungen auch zu sehen, wie jeweils notwendige Naturanwendungen, je nach den klimatischen Erfordernissen bei den einzelnen Völkern in ähnlicher Form entstanden sind. Auch wir können daraus erheblichen Nutzen ziehen, wenn wir die erprobten Vorkehrungen unseren Verhältnissen anpassen.

Die Sauna auch für uns hilfreich

Der gesundheitliche Wert bei der Sauna

liegt erstens in der Ausscheidung der Stoffwechselschlacken und zweitens in der guten Durchblutung des ganzen Körpers. Die Erfahrung hat gezeigt, daß Personen, die regelmäßig in die Sauna gehen, sodaß sie womöglich alle 14 Tage einmal eine Sauna nehmen, weniger oder gar nicht unter Erkältungskrankheiten leiden. Auch rheumatische Leiden werden in der Regel verschwinden, besonders, wenn sie im Anfangsstadium sind. Ja sogar Nervenentzündungen können, wenn man sofort mit der Sauna beginnt, zum Verschwinden gebracht werden. Die Sauna hat eine größere Bedeutung für unsere Gesundheit, als wir glauben. Ihre Wirksamkeit gleicht in einem gewissen Sinne der Ueberholung einer Maschine. Dadurch, daß eine gute Durchblutung erwirkt wird, darf man mit dem Grundsatz rechnen, daß, weil im Blute das Leben ist, auch da, wo Blut hinkommt, Leben und Regenerierungsmöglichkeit in Erscheinung treten.

Je besser die Organe durchblutet werden, umso besser wird sich auch der ganze Stoffwechsel abspielen und umso gründlicher werden auch die Stoffwechselschlacken weggeführt und beseitigt. Die Sauna ist vor allem, wie bereits erwähnt, da notwendig, wo man von Natur aus weniger schwitzen kann. Ein Schwerarbeiter, der viel harte Arbeit leistet, bei der er stark zum Schwitzen kommt, hat bestimmt die Sauna nicht nötig. Aber der größte Teil der Menschen gehört eben nicht zu den Schwerarbeitern. Wer auf dem Büro sitzt und im Grunde genommen auch nicht viel läuft und atmet, sollte sich der Sauna regelmäßig bedienen, denn er hat sie doppelt nötig. Sie kann für ihn ein gewisses Gleichgewicht darstellen, wodurch er sich gesundheitlich eher auf der Höhe zu halten vermag. Mit ihr kann vor allem ziemlich sicher auch die Managerkrankheit verhütet werden. Nimmt man sich dann auch noch die Mühe am Sonntag oder in der freien Zeit im Freien zu laufen und zu atmen, dann hat man mit jeder Bestimmtheit das Rezept gefunden, diese neuzeitliche Krankheit, die heute so vielen Menschen Schwierigkeiten bereitet zu verhüten.

Die notwendige Hautpflege

In Verbindung mit der Sauna ist auch eine richtige Hautpflege sehr gegeben. Nach der Sauna sollte man sich immer richtig mit einem guten Hautfunktionsöl einreiben. Hierzu eignet sich ein lipoidhaltiges, vielleicht mit Johannisöl zubereitetes Hautöl sehr gut. Ein solches ist als naturrotes Salböl in den Reformhäusern erhältlich. Mit dem Einölen sollte man im Grunde genommen immer sparsam sein und das Oel sehr gut in die Haut einreiben. Auch wer keine Sauna machen kann, wird durch regelmäßiges Oelen der Haut vor Erkältungen ziemlich gut geschützt sein. Die Haut ist besser durchblutet, wenn man sich mit einem roten Salböl, das Johannisöl enthält, einölt. Dadurch nimmt man nämlich auch die Strahlungen besser auf und kann sie deshalb besser verwerten. Man hat daher, auch von diesem Gesichtspunkte aus, eine gute Voraussetzung für eine bessere Hautdurchblutung geschaffen. Jedermann, der eine gute Hautpflege betreibt, friert auch weniger, denn die ganze Blutverbrennung wird durch eine gute Hautpflege sehr stark angeregt. Erstens einmal, weil durch die mechanische Anregung die bessere Durchblutung erfolgt und zweitens durch die bessere Lichtaufnahme. Viele werden denken, man sollte dem Körper nicht zu viel Fettstoffe zuführen, denn er hat durch die Talgdrüsen ja eine eigene Fettproduktion. Das ist richtig. Man soll auch sparsam sein mit dem Oelen. Doch vergessen wir nicht, daß wir durch das Einseifen mit der Seife immer wieder die Haut entfetten, deshalb ist ein Ersetzen dieses weggeführten Fettes bestimmt dem Körper nur dienlich und ist vollständig richtig. Wer einmal daran gewöhnt ist, mit Bürstenabreibungen und einer leichten Oelmassage täglich eine gute Hautpflege zu betreiben, der weiß, wie vorteilhaft sich diese kleine Mühewaltung gesundheitlich auszuwirken vermag. Unerläßlich erscheint es ihm auch nach dem Baden oder nach einer erfrischenden Sauna, auch die Haut stets gut einzuölen. Dies wird ihm zum richtigen Bedürfnis, und er fühlt sich nur bei der regelmäßigen Pflege der Haut richtig wohl. Aber auch die wiederholte Anwendung der Sauna hat dieses körperliche Wohlbefinden zur Folge, weshalb auch sie uns zur Gewohnheit werden sollte.