

Die Sauna ist anders

Autor(en): **Küng, T.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 1-2: **a**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-782332>

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.

Die Sauna ist anders

Von T. Küng¹

Seit Generationen geniessen die Finnen ihr Saunabad. Das erste, was der Siedler im Urwald baute, war die Sauna. Das ergab sich ganz natürlich, denn in ihrer einfachsten Form ist die Sauna eine Erdhütte oder ein Blockhaus mit einem ohne Mörtel gefügten Steinofen, der seinen Rauch durch ein Loch irgendwo im Dach entlässt. Hier wohnte der Siedler mit seiner ganzen Familie, bis er sich eines Tages ein geräumiges Haus zu bauen vermochte. Daneben aber blieb die kleine Blockhütte stehen, nun nur noch Badestube. Noch heute sind die Bauernhöfe in Finnland nach diesem Muster gebaut. Nahezu eine Million Saunas zählt man heute in Finnland, auf 4,7 Einwohner eine! Das muss wohl seine tieferen Gründe haben.

«Die Finnen gehören in Europa zu den Völkern mit der höchsten Lebenserwartung. Sie verdanken ihr langes Leben vor allem gesunden Lebensgewohnheiten. Zu diesen Gewohnheiten gehört auch die Sauna» besagt ein Sauna-Prospekt, eine andere (diesmal wissenschaftliche) Feststellung: «Durch Saunabaden verhindert besonders der Stadtbewohner die berufsbedingte Schwächung seines Organismus und fördert seine physische Widerstandskraft gegen Rheuma, Gicht, Ischias, Blutzirkulations- und Stoffwechselstörungen».

¹ Bergstrasse 15, CH-8810 Horgen, Telefon 01 725 56 43

Die Einrichtung

Um aus erster Hand zu informieren, hier ein Zitat aus einem Büchlein der finnischen Sauna-Gesellschaft in Helsinki: «Eine Sauna besteht gewöhnlich aus Schwitzraum, Waschraum und Ankleideraum. Der Schwitzraum ist durchwegs aus Holz und nicht irgendwie angestrichen. Die Farbe würde ja in der Hitze übel riechen und auch das Trocknen der Holzflächen verhindern. Die Wandung des Ofens ist entweder aus Ziegeln gemauert oder ein Eisenmantel. Zur Lüftung ist in Fussbodenhöhe eine Oeffnung und unter der Decke ein Ventil, das sich je nach Bedarf öffnen und schliessen lässt. Wenn mehrere Personen gleichzeitig baden, kann man auch das Fenster für einen Moment aufmachen. Der Schweissgeruch verdirbt nämlich schnell die Saunaluft. Die Pritschen des Schwitzraumes werden in Finnland meist aus Fichtenholz hergestellt. Ausser der festen Einrichtung, deren Hauptbestandteil der Ofen ist, dessen Steine bis nahe an die Rotglut erhitzt werden, braucht man im Schwitzraum nur wenige Gegenstände. Das Aufgusswasser bringt man in einem hölzernen Kübel in die Sauna. Für das Aufgiessen braucht man eine Schöpfkelle mit längerem Stiel, mit der man das Wasser leicht auf die Steine schütten kann, ohne sich zu verbrennen. An der Wand der Sauna können auch ein Thermometer und ein Hygrometer hängen, aber das ist keineswegs notwendig. Der Badende spürt auf der Haut, ob die Hitze richtig ist. Sie soll zwischen 80 und 110 Grad liegen. Die Feuch-

tigkeit lässt sich stossweise vermehren, indem man einen Aufguss löyly macht. Die Sauna hat die richtige Trockenheit, wenn man auf die Haut pusten kann, ohne dass sie brennt. Das sind weniger als 10 Prozent relative Feuchtigkeit.

Die Einrichtung des Waschraumes ist in den städtischen Saunas etwas anders als in denen auf dem Land. Waschbank und Holzschemel gibt es in beiden, ebenso Behälter für heisses und kaltes Wasser. In städtischen Saunas hat man gewöhnlich auch eine Dusche, die ländlichen stehen am Ufer eines Flusses oder Sees.

Den Ankleide- und Abkühlungsraum kann sich jeder nach seinem Geschmack einrichten. Da sollte Platz für die Kleider sein, bequeme Lagerstätten oder Sessel, eventuell auch irgendein Tisch. Ein offener Kamin passt ausgezeichnet in jeden Ankleideraum, denn er wärmt, beleuchtet, trocknet und schafft die richtige Stimmung.»

Auch in der Schweiz möglich — aber ...

Im Vergleich mit dem Erlebnis eines finnischen Saunabades schneidet das, was sich hierzulande «Sauna» nennt, ziemlich kümmerlich ab.

Ein Volk, das auf handfeste Zwecke und Nützlichkeit gedrillt ist, kann die Sauna vielleicht nur schwer begreifen. Das ist schade. Denn die Sauna ist keineswegs an Finnland gebunden. Sie liesse sich zum Beispiel sehr wohl in die Schweiz verpflanzen. Aber richtig — denn die Sauna ist ganz anders.

...die Sauna vom

Der Kauf einer Sauna ist Vertrauenssache....., kommen Sie zu uns, wir bauen auf Ihr Vertrauen!

Fachmann

bürki saunabau, 8134 adliswil, 700 539