Sauna

Der Tausendsassa unter dem Kulturerbe der Menscheit

Paul Busse

Zusammenfassung
Unter den Sternstunden der Menschheit gehört die Entdeckung des Wassers in seinen vielfältigen Aggregatsformen als Grundlage für unzählige Zwecke des Lebens. In Bereichen des Vergnügens und der körperlich-seelischen Gesundheitspflege erfüllt Wasser eine zentrale soziale Funktion. Unter dem Sammelbegriff Hydrotherapie (Wasserheilkunde) summiert sich eine Vielzahl an Nutzungen (vor wessen inneren Augen tauchen nicht Bilder öffentlicher Prunkbäder auf?), worunter die später ‚Sauna' genannte Schwitzbadestube nördlich der Alpen bis zu ihrem Verschwinden vor 200 Jahren eine Jahrtausende währende tragende Rolle spielte.
Die Sauna ist indes ein Kleinod im Schatzkästlein der Hydrotherapie, das es mit seinen Fähigkeiten dick hinter den Ohren hat.
„Sauna" war und ist mehr als eine unterhaltsame Freizeitbeschäftigung. Um dies zu erinnern, schauen wir einmal nach dem Ursprung der Glitzer- und Glamourwelt heutigen Saunawesens, um vergessene oder überlagerte Fähigkeiten der Sauna wieder zu entdecken und zu würdigen.
Vor 100 Jahren wollte es der Zeitenlauf, dass die Sauna durch einen Paukenschlag nach Mitteleuropa zurückkam und von Deutschland aus die Welt eroberte. Werfen wir im Zeitraffer einen Blick auf eine an Höhen und Tiefen, Irrungen und Wirrungen reiche Karriere der aus der Urzeit der Menschheit stammenden Badeform.

Es war einmal . . .

In der frühen Morgendämmerung der kulturellen Entwicklung fanden die Menschen heraus, Feuer zu machen, es zu nutzen und zu lieben. So war es nur eine Frage der Zeit, bis das Steinschwitzbad erfunden wurde und den Menschen bis heute ungebrochene Begeisterung verschafft. Während Nomaden in offenem Feuer rotglühend erhitzte Steine in eine Bodenmulde aufwendig mit Leder und Decken abgedichteter Zelte rollten, um kräftig ins Schwitzen zu kommen, bauten seßhaft Gewordene Badestuben, in denen die Steine in Öfen im Raum hoch erhitzt wurden. Hier wie dort verschärften sparsam auf die heißen Steine geworfene Samenkörner oder Wasser den Hitzereiz. Das Schwitzbad wurde zum Teil des Lebens und diente allgemein der Körperreinigung, zur Gesundheits- und Krankenpflege, zur Hebung der Lebensfreude und gelegentlich zu rituellen Handlungen.
Slawen, Germanen und Finnen kultivierten die hölzernen Badstuben. Auf dem Land wie in den Städten diente das Schwitzbaden in erster Linie als allgemeines Reinigungsbad. Der technische Fortschritt ab Ende des 18. Jh. mit einer anfangs zaghaft sich entwickelnden sanitären Wasserversorgung, in den Städten dem Aufkommen

der Mode „Russischer Bäder“(Nebel-/Dampfbäder) und schulmedizinischer Aberglaube (!) verdrängten die hölzerne Badstube, sodass sie – weil in öffentlichen Verzeichnissen vorsätzlich nicht mehr erwähnt – als ausgestorben galt. Somit glitt das große Kapitel der Badstuben gleichsam in einen Dornröschenschlaf.

Wachgeküsst . . . ein Sommermärchen!

Die Olympischen Spiele 1924 in Paris küssten ausgerechnet unter sengender Sonne die gute alte Schwitzstube, in Finnland „Sauna“ genannt, aus ihrem über hundertjährigen Schlafe wach.
Die internationale Sportwelt und mit ihr die Medien standen überschäumend und ungläubig kopf, als die „Fliegenden Finnen“[1] aus dem kalten Norden in den Laufwettbewerben der glühenden Hitze zum Trotz auf Mittel- und Langstrecken nicht schlapp machten, sondern mit Goldmedaillen und Weltrekorden die Titel abräumten und die Weltelite in den Schatten stellten. In dem als „Sonnenschlacht von Colombes“ in die Sportgeschichte eingegangenen 10-km-Querfeldeinrennen bei 45°C (!) krönten sich die Finnen, denn von 38 gestarteten Läufern erreichten nur 15 das Ziel, einige der Finnen mit großem zeitlichen Vorsprung. Die Welt riss sich darum, das Geheimnis für das Unbegreifliche zu erfahren. Dabei lüfteten die Finnen in einem Nebensatz das Geheimnis um die ausgestorben geglaubten Badstuben, die in Finnland als „Sauna“ überlebten; denn nicht waren unterschiedliche Trainingsmethoden der Finnen in Europa und der USA für deren überragenden Siege ursächlich, sondern das beiläufig erwähnte regelmäßige Saunabaden der Athleten, das den Körper und die Psyche durch eine geschmeidige Anpassungsfähigkeit u.a. des Herz-Kreislauf-Systems und des Atmungssystems gegen klimatische Kapriolen und respiratorische Infekte feit.
(Einlassung: Diese unbestreitbare Tatsache straft die gesamte, seit 2017 jährlich aufflammenden panikschürenden Hitzeschutzkampagnen[2] Lügen)
Den surrealistischen sportlichen Triumphen verdankt der märchenhafte Durchbruch der guten alten Badstube als „Sauna“, ihre Wiederauferstehung in Mitteleuropa und später weltweiten Verbreitung. Im Nachgang stürzten sich insbesondere die Sport- und Medizinwissenschaften des deutschsprachigen Raumes forschend auf die Sauna; im gleichen Jahr entstanden im schwitzbadaffinen Deutschland wieder erste öffentliche Saunabäder.

1924 - 2024 – Hundert wilde Jahre

Die seinerzeit noch grundlegend natur- und wasserheilkundige Ärzteschaft erkannte sofort das Potential der Sauna als Mittel zu Prävention und Therapie und fokussierte zielstrebig diesen Aspekt, um die Wirkungsgeheimnisse zu entdecken und daraus dem Gesundheitsziel dienende Nutzungsempfehlungen zu entwickeln – worüber Finnen teils heute noch spötteln. Denn die in den Hochburgen der Sauna Finnland und Estland nach wie vor im Vordergrund stehende Funktion der Geselligkeit und Körperreinigung musste das wiederentdeckte Schwitzbad in Mitteleuropa nicht mehr erfüllen. Viele Wohnungen waren bereits an der allgemeinen Wasserversorgung

angeschlossen und größere Kommunen betrieben in Wohnquartieren öffentliche „Volks- und Reinigungsbäder“ mit Duschen und Wannen.
Der Aspekt des Schwitzbades als Ort ritueller Prozesse ist nur aus den nordischen Ländern überliefert und konnte deshalb vernachlässigt werden. Die verbleibenden beiden Aspekte sind dafür von besonderer allgemeiner Bedeutung.

- **Sauna als Volks- und Heilbad**

Den zweiten Impuls zu internationalem Bekanntheitsgrad erfuhr die Sauna anlässlich der Olympischen Spiele 1936 in Berlin, wo der finnischen Nationalmannschaft exklusiv eine idyllisch konzipierte, großzügige Saunaanlage an einem See gebaut wurde.
Die physiologischen und physikalisch-chemischen Wirkmechanismen hinter dem gesundheitlichen Nutzen des kunstgerechten Saunabades wurden dank der wasserheilkundlichen Tradition im deutschsprachigen Raum wissenschaftlich besser als andernorts verstanden und empirisch bestätigt. So konnte es geschehen, dass die Sauna in Deutschland per Anordnung des Reichsgesundheitsführers 1941 flächendeckend als Volksbad einzuführen verfügt wurde, was indes vordergründig der Kriegsverlauf verhinderte. Doch an der durch frühen Wintereinbruch festgefahrenen nördlichen Ostfront lernten die Soldaten die Wohltat der Sauna für Körper, Geist und Seele kennen und lieben und es waren dann die Kriegsheimkehrer, die den Saunaboom in Deutschland und spätere weltweite Verbreitung auslösten.

Der springende Punkt der kunstgerecht durchgeführten Sauna ist ihr umfassender präventiver und therapeutischer Wirkungsbereich als unspezifisches Heilmittel mit ergänzendem breiten Spektrum an erwünschten Neben- und Zusatzwirkungen, woraus der „innere Arzt“ schöpft und die Lebensfreude genährt wird. Keine naturheilkundliche Methode ist international vergleichbar umfassend wissenschaftlich erforscht wie die Sauna; es wurde sogar ein eigenständiges Archiv geschaffen.
Die Sauna bewährt sich als hydrotherapeutische Maßnahme in vielen Disziplinen der Medizin als willkommenes Adjuvans oder Mittel der Wahl; aus Gründen der Aktualität werfe ich nur ein Licht auf den Bereich der respiratorischen Infekte, die bei Corona zu völlig unsinniger weltweiter Panik instrumentalisiert wurden und gleichzeitig die häufigste Ursache für völlig unnötige Fehlzeiten in Schulen und Krankenständen in Kliniken, Betrieben, Behörden etc. darstellen.

Beeindruckende Beispiele in chronologischer Folge:

- **1918: Die „Spanische“ Grippe mit weltweit 50-100 Millionen Toten.**

In „normalen“ Krankenhäusern (‚Neue Medizin‘, Pharmakotherapien) der USA lag die Sterberate zwischen 13% und 40%, in sog. Sanitorien der Adventisten bei nur 1,3 %! Grund: In den Krankenhäusern der Adventisten kam Hydrotherapie (Wasserheilkunde) zur Anwendung.[3]
Das Magazin „Life & Heath“, May 1919, urteilte zum Nutzen der seit Jahren boomenden Impfungen: „aber ihr Wert ist fraglich“; „The American Journal of Public Health[4]“ dämpfte die Erwartungen ans Impfen, damals noch ehrlich: „Es ist gut, der Öffentlichkeit zu betonen,

dass die Impfung experimentell und nicht obligatorisch ist; andernfalls kann im Falle eines endgültigen Scheiterns das gesamte Impfsystem in der Öffentlichkeit diskreditiert werden, einschließlich des Impfsystems gegen Pocken, Typhus usw.“ und betonte den offensichtlichen Erfolg durch nicht-pharmazeutische Maßnahmen.

- **1941/42: Bedeutung der Sauna an der Ostfront[5]**

„Das Schwitzbad ist ... ein unermeßliches und kaum entbehrliches Hilfmittel, wenn es gilt, die Truppe in bester Verfassung zu halten und Krankheiten oder Epidemien zu verhüten. ... Daß trotz ungünstiger Witterung unser Frontabschnitt von Epidemien, stärkerer Verbreitung von Infektions- und Erkältungskrankheiten verschont blieb, daß der Krankenstand den ganzen Winter über auffallend niedrig blieb, ist sicher zu einem wesentlichen Teil auf den abhärtenden und krankheitsvorbeugenden Einfluß der Sauna zurückzuführen.“

- **1942: Saunas in Massenlagern**

Angesichts massiver Gesundheitsprobleme mit oft Todesfolge durch Seuchen jeder Art in Gefangenen-, Konzentrations- und anderen Massenlagern bei Insassen wie auch Personal wurden nach dringender Empfehlung[6] Saunas in diesen Einrichtungen eingerichtet.

- **1957: Die „Asiatische“ Grippe forderte weltweit 1-3 Millionen Tote**

In der Gruppe ohne Saunagänger erkrankten 22,5%, Gruppe mit Saunagänger 5%, deren Arbeitsunfähigkeit betrug durchschnittlich die Hälfte, alle Erkrankte der Saunagruppe hatten einen komplikationslosen Verlauf und keine Hospitalisierung![7]

- **1976: Wirkung der Sauna bei Kindergartenkindern[8]**

  Ergebnis: 50%ige Reduzierung der Krankheitstage

- **1986: Einfluss der Sauna bei Schülern bzgl. respiratorischer Infekte[9]**

  Ergebnis: Senkung der schulischen Ausfallzeiten um 50%

- **2021: Finnland und Estland fallen wegen geringer Todeszahlen aus der Corona-Todesfällestatstik[10]**

Entwaffnende Erklärung der Autoren: „Das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten der Europäischen Union berichtete am 11. Juni 2020 ... In unserer Berechnung wurden Finnland und Estland dann von den anderen Ländern ausgeschlossen, da Sauna in diesen Ländern zur Kultur gehört und mindestens einmal pro Woche in der Bevölkerung praktiziert wird. ... Die durchschnittlich gemeldeten Todesfälle durch COVID-19 pro 100.000 Einwohner betrugen 18,3 ± 23,4 in Europa ohne Finnland und Estland, 5,9 in Finnland und 5,2 in Estland“.

Zusammenfassend gilt: Die Sauna nimmt für sich nicht in Anspruch, Krankheit zu verhindern, aber sie ertüchtigt die Fähigkeit des Organismus eines Jeden, mit Erkrankungen so gut umgehen zu können, dass sie meist nicht in Erscheinung treten. Deshalb sind Saunagänger deutlich seltener krank oder machen Krankheiten leichter durch.

Die medizinwissenschaftlich anerkannten und belegten positiven Wirkungen eines kunstgerechten Saunabades führten ab den frühen 1950er Jahren zur Anerkennung

als Heilmittel und zur gezielten Verbreitung zu Prävention und Therapie, auch als Krankenkassenleistung. Statt einer Anspruchshaltung setzten die damals noch sach- und fachkundigen Köpfe des Deutschen Sauna-Bundes auf die Eigenverantwortung der Menschen und lehnten das Kassenmodell ab. Mit Einführung der Mehrwertsteuer unterstützte der Staat als gesundheitspolitischen Anreiz das kunstgerechte Saunabaden mit der Steuerprivilegierung und leistete in dieser Form seinen Beitrag zur Verbreitung der Sauna als Volksbad und einer Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsstandes.
Die Nachfrage ließ allerorten Saunas entstehen und ab den 1960er Jahren gab es in Deutschland wohl keine Stadt mehr, in der nicht über mehre, auf kurzem Wege erreichbare Quartiersaunas bestanden. Sinnvollerweise waren es durchweg fachkundige Masseure und medizinische Bademeister, die die Saunas meist in Verbindung mit ihren Praxen betrieben. Bis in die 1970er Jahre wurde eine Sauna maßgeblich zur Erholung und mit unmittelbar erlebbarem Erfolg zur Gesundheitspflege aufgesucht, zuvörderst als Prophylaxe gegen respiratorische Infekte.

- **Interessenkonflikte bewirken Etikettenschwindel**

Angesichts dieses Profils sollte man meinen, dass die kunstgerechte Sauna zur Förderung des allgemeinen Gesundheitsstatus der Bevölkerung vielfältig zum Einsatz gelangt. Das Gegenteil ist der Fall; denn unter den naturheilkundlichen Methoden ist die kunstgerechte Sauna schon lange ein Ärgernis der Schulmedizin, weil Saunagänger spürbar seltener einen Arzt aufsuchen, und der „Erzfeind“ der Pharmaindustrie, weil Saunagänger, wie die oben aufgezeigten Arbeiten zeigen, viel seltener erkranken und wenn, dann mit signifikant milderen Verläufen.
Um ihre Pfründe zu sichern und auszubauen und den „Erzfeind“ Naturheilkunde, der sie in vielen Bereichen nicht das Wasser zu reichen vermag, zu eliminieren, hat die Lobby der Pharma- und Medizingeräteindustrie und ihr verfallenen Ärzteschaften tatsächlich unzählige Anlässe. Denn immer wieder zeigt sich, dass Hydrotherapie und bzgl. respiratorischer Infekte die kunstgerechte Sauna der Meister ist – nicht die Pharmakologie.
Aufgrund des offenkundigen Erfolgs und der breiten Akzeptanz in der Bevölkerung wurde das Saunabaden zunehmend in Richtung Spaßbad kommerzialisiert im Wissen, dass die sich dann verändernden Nutzungsgewohnheiten den Niedergang als Heilbad und das Verschwinden der inhabergeführten Saunabetriebe bewirken.

In der Rückschau entpuppt sich die Sauna als Heilbad als störender Fremdkörper im einst US-ge- und durchgesetzten Gesundheitssystem, das nunmehr zentralisiert und supranational von der pharmainteressengetragenen WHO regiert und durchgesetzt zu werden vorbereitet wird und im Frühjahr 2024 seitens der EU abgesegnet werden soll.

- **Der lange Weg zur Pharmadiktatur**

Bereits Ende des 19. Jh. ermöglichte die Petrochemie die billige und für die Pharmazie höchst lukrative massenhafte Herstellung von Medikamenten und Impfstoffen

und läutete einen Boom der Medikalisierung ärztlichen Handelns ein. Die hohe Todesrate der „Spanische Grippe“ von 1918/9 wird gerade aufgrund von Versuchen an Ungeimpften einerseits und naturheilkundlicher Erfolge andererseits zunehmend als Ausdruck massiv impfgeschwächter Immunsysteme interpretiert.
Als Folge des sog. Flexner-Reports (1910) wurde in den USA das Gesundheitssystem umgebaut und in Forschung, Lehre und Praxis heilkundliches Wissen weitgehend auf Pharmakologie reduziert; die naturheilkundliche Medizin „gekapert“[11]. Diese „Neue Medizin“ war in den USA verpflichtend und duldete keine Konkurrenz durch naturheilkundliche Methoden – trotz Überlegenheit in Prävention und Therapie, wie die oben gezeigte Statistik zur Spanischen Grippe schon damals belegte. Ärzte und Einrichtungen, die sich nicht fügten, wurden ab etwa den 1920er Jahren verfolgt, denunziert und letztlich empfindlich mit Haft und Verlust der Approbation bestraft. Ein Schelm, der angesichts des Coronawesens 2020+ und dem vernichtenden Umgang mit Ärzten, die sich auf den Hypokratischen Eid, das Genfer Gelöbnis oder den Nürnberger Codex berufen, ein Revival des Flexner-Reports sieht.

Mit dem Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg und den Auflagen der Siegermächte beugte sich die US-dominierte Bundesrepublik auch den gesundheitspolitischen Interessen der USA und trieb und treibt deren Verbreitung zunehmend voran, aktuell trifft den Bannstrahl im Schulterschluss mit den Ärztekammern die Homöopathie. Die Abschaffung naturheilkundlicher Methoden in Prävention und Therapie, insgesamt die Ächtung der nicht-pharmakologischen Medizin, erfolgte schubartig und scheibchenweise peu à peu, beginnend in den Universitäten als Ort der Grundausbildung für Ärzte. Als Folge dieser Entwicklung erlebte ich als Medizinstudent Anfang der 1970er Jahre leere Hörsäle dort, wo noch naturheilkundliches Wissen gelehrt wurde; denn dieses Wissen – so erfuhr ich – war schon Jahre nicht mehr Bestandteil der ärztlichen Grundausbildung. Über sein etwa 40 Jahre später begonnenes Studium resümierte Dr. Gerrit Keferstein in einem Interview: „Mein Medizinstudium war eine Vertriebsausbildung der Pharmaindustrie“[12].
Zur durchschlagenden Macht dieser Industrie erklärte Horst Seehofer rückwirkend bereits für 1976 offiziell die Kapitulation der Politik gegenüber der Pharmaindustrie[13]: „... das ist so, seit 30 Jahren, dass sinnvolle strukturelle Veränderungen, auch im Sinne von mehr sozialer Marktwirtschaft im Gesundheitswesen, nicht möglich sind wegen des Widerstandes der Lobbyverbände . . . und zwar sehr wirksam.“ Und später: „Diejenigen, die entscheiden, sind nicht gewählt und diejenigen, die gewählt werden, haben nichts zu entscheiden.“[14] Wie viel mehr gilt diese Bankrotterklärung der Politik heute – dank EU in allen Bereichen!
Selbst die Justiz lässt sich vereinnahmen: Als höchste Instanz fühlten sich die Richter des Bundesfinanzhofs berufen, ohne auf das stehende medizinische Wissen mit nur einem Wort einzugehen der Sauna pauschal jede Heilwirkung abzusprechen[15]. Nachdem man zumindest den Deutschen das liebgewonnene Saunabaden nicht mehr madig machen oder gar verbieten konnte, wurde wiederum ein Etikettenschwindel[16] der Problemlöser: Unter Beibehaltung des Namens wurden die harten

und weichen Rahmenbedingungen des Saunabadens soweit verändert, um den gesundheitlichen Nutzen zu verwässern.

- **Sauna zur Hebung der Lebensfreude als lukratives Freizeitangebot**

Aus den unterschiedlichen Wirkungsfeldern des Schwitzbadens eignete sich unter dem Diktat der Wirtschaftlichkeit der Aspekt der Lebensfreude am besten zur Kommerzialisierung: Jedes öffentliche Bad oder Hotel, das etwas auf sich hielt, erweiterte sich ab den 1960er Jahren oft mehr schlecht als recht um eine Sauna zur Steigerung der Attraktivität; die einschlägigen Verbände, einst gegründet zur Pflege und Förderung der Sauna als Gesundheitsmaßnahme, befeuerten diesen Wechsel. Die kleinen, oft mit kurzem Weg und wenig Zeitaufwand erreichbaren inhabergeführten Fachbetriebe sind verschwunden, heutige Betreiber sind Betriebswirte, Rechtsanwälte, Kommunen, Gesellschaften. Ab etwa den 1980er Jahren sog die Freizeit- und Vergnügungsindustrie das Thema ‚Sauna' wie ein Schwamm auf und entwickelte unter dem Label „Sauna" umsatzträchtige Produkte: Als Heilbad erarbeitete sich die Sauna die Meriten als wirkungsvolle Gesundheitsmaßnahme, denen sich der profane Markt zweckentfremdend bedient und sie ausschlachtet; folgerichtig wurde das Qualitätssiegel „Heilbad" gestrichen.
Befreit vom Qualitätsvorgaben entwickelte sich das Saunabaden erfolgreich zu einem profitträchtigen Fun- und Erlebnisangebot fort, das für jeden Gag offen ist. Die kulturelle wie physiologische Normalität des Nacktbades wurde bald wirtschaftlichen Interessen geopfert und die Textilsauna kreiert, um zuvörderst der angelsächsischen und muslimischen Kundschaft gefällig zu sein. Verrückte Kundenwünsche und vermeintlicher Marketingzwang schaukeln sich in diesen Jahren gegenseitig hoch. Hemmungen gegenüber physikalischen wie physiologischen Grundbedingungen der Sauna ließ eine sich narzistisch entwickelnde Freizeitgesellschaft hinter sich; möglicherweise wurde sogar das frühe, sexuelle Aktivtäten stiftende Fun-Produkt Soft-/Biosauna „Opfer" der zur Jahrtausendwende wieder gesellschaftsfähig gewordenen Prüderie.
Findige Marketingprofis kreierten irrwitzige, medial Aufmerksamkeit heischende nationale und internationale Wettbewerbe, um aus der gediegenen Sauna einen zeitgemäß globaltauglichen Saunakult zu extrahieren – und dabei dennoch stets den längst verlassenen Gesundheitsbezug zu bemühen: In Bierzeltatmosphäre verheizten sich über Jahre Männer bei Saunaweltmeisterschaften vor laufenden TV-Kameras hinter Glas (der Letzte, der die Extrem-Sauna verlässt, ist der Meister) und sensationslüsternem Publikum über schwerste Verbrennungen hinaus, zuletzt bis zum Tod. Nicht ganz so drastisch, aber nicht viel seriöser gegenüber dem Wesenskern der Sauna, verlaufen die regionalen Aufguss-Meisterschaften, die ebenfalls in Weltmeisterschaften mit im Schwitzraum teilnehmendem Publikum das entrückteste, oft kunstvoll ideenreich geschaffene Spektakel prämieren. Im parallelen Saunaalltag platziert die Industrie vollverglaste Kabinen und manche Betreiber ermuntern ihr zahlungsfreudiges Klientel, in der Sauna Bier zu trinken und die Würstl auf den Steinen des Saunaofens zu grillen; doch selbst viele ganz ‚normale' Saunas animieren im

Schwitzraum mit Musik, Vogelgezwitscher, Naturgeräusche, Lichtshows u.a.m. – zur „Hebung der Lebensfreude“ als einem der ursprünglichen Anliegen des Schwitzbadens oder eher doch zur Hebung des Umsatzes?

Zum guten Schluss

Das als Freude bereitende Gesundheitsmaßnahme aufblühende Saunabaden in Deutschland auszurotten war, wie gesagt, ein unrealistisches Ziel; doch wurden alle möglichen Wege beschritten, die Sauna gezielt als Freizeitvergnügen zu verwässern und parallel der Heilbadfunktion durch framen zu entfremden und auf diesem Wege auszumerzen.
Im von Pharmainteressen dominierten Westdeutschland bestimmte längst nicht mehr der Staat, sondern die Industrie über Forschungsmittel und deren Verwendung – in Ostdeutschland und dem sog. Ostblock hingegen wurden bis zur Wende zum Saunabaden nicht nur bedeutende und weitreichende medizinische Erkenntnisse gewonnen, sie wurden auch erfolgreich in Prävention und Therapie umgesetzt. Mit der Niederschlagung des östlichen Gesundheitswesens durch den Westen wurde deren differenziertes Wissen ebenso radikal vom Tisch gefegt wie in anderen wissenschaftlichen Disziplinen.

Die Delegierung der nationalen gesundheitspolitischen Autonomie an die WHO, einer niemand verpflichteten privaten Organisation, dient nicht dem Gesundheitswesen, sondern dem Ziel universaler Machtbefugnisse einer menschenverachtenden Pharma- und Medizinindustrie. Die institutionelle und juristische Jagd in den 1920er Jahren auf Ärzte, denen die Gesundheit ihrer Patienten das oberste Kriterium war, erfährt ihre auf sich kritisch äußernden Menschen ausgeweitete Neuauflage ab 2020, in besonderer Härte in der Schweiz, Deutschland und Österreich. An ihnen werden von einer hörig gewordenen Judikative unter Mitwirkung der sog. „Qualitäts“Medien teils irrationale Exempel statuiert, um die totale willkürliche (Zwangs)Medikation und deren digitale Dokumentation, an die sich zunehmend essentielle Freiheitsrechte knüpfen, jedes (werdenden) Bürgers durchzusetzen.

Wohl dem, der sich selbst um seine Gesundheit kümmert und sein allgemeines Immunsystem mit einem optimalen Vitamin-D-Spiegel und sein Immunsystem gegen respiratorische Erreger jeder Art durch das Mittel der Wahl, nämlich die kunstgerechte Sauna, ertüchtigt. So gefeit hat man die besten Karten – auch unter fremdbestimmtem Leben.

1) Paavo Nurmi, Ville Ritola, Albin Stenroos, Elias Katz, Eero Berg und Heikki Liimatainen; sie gewannen acht Titel, zwölf Medaillen und brachten die Sauna zurück! Gratulation und Danke!
2) Klima-Pressekonferenz des Deutschen Wetterdienstes

3) Ruble W. M.D., „Sanitarium treatment of influenza“, Life & Health. May 1919; S. 114
4) **T**he American Journal of Public Health, 08.10.1918, Weapons against Influenza
5) Hangarter, Dr. Werner: Bedeutung und Anwendung der Sauna für Abhärtung und Gesunderhaltung der Truppe, Nordland-Verlag, 1943
6) Prof. Dr. Simo Antero Brofeldt, Helsinki: Über die finnische Sauna und ihre Wirkung, 1942
7) Hartmann, A., „Die ‚asiatische‘ Grippe – die Sauna als Prophylaktikum?“, Hippokrates 5/1958, S. 153
8) Zeitschrift für ärztl. Fortbildung, 71. Jg., H. 22, S. 1069-1071
9) Internat. Sauna-Archiv 1/1986, Verlag Sauna-Matti
10) „Hydrothermotherapy in prevention and treatment of mild to moderate cases of COVID-19“, ScienceDirect, Jan. 2021; https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987720332540
11) Beate Bahner, Fachanwältin für Medizinrecht, Hambach, Pressekonferenz 07.10.2023
12) https://www.youtube.com/watch?v=GQ3Dv3J1b8I
13) ZDF, Frontal21, TV-Interview vom 06.06.2006
14) ARD, Pelzig unterhält sich, TV-Interview vom 20.05.2010
15) Urteil BFH 12.05.2005 VR 54/02
16) Die ob ihres Erfolgs weltweit Aufsehen erregende Soziale Marktwirtschaft Ludwig Erhards („Wirtschaftswunder“) wurde nach dem „Sturz“ Erhards 1966 zwar in ihrem Kern zerstört, um US-kompatibel zu werden; der zugkräftige Namen nunmehr verfälscht als Worthülse beibehalten.