67521
(25)

[redacted]

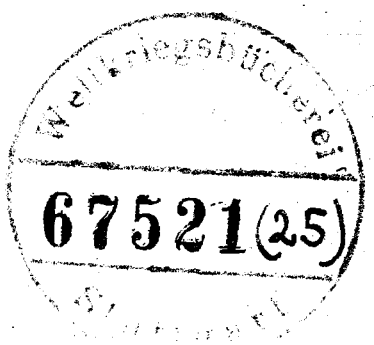
Bedeutung und Anwendung der Sauna für Abhärtung und Gesunderhaltung der Truppe

von

SS-Obersturmführer

Prof. Dr. med. habil Werner Hangarter

Straßburg



H -30/45/44/Ro

Bedeutung und Anwendung der Sauna für Abhärtung und Gesunderhaltung der Truppe

von

SS-Obersturmführer Prof. Dr. med. habil
Werner Hangarter, Straßburg

I. Merkblatt

A. Das Saunabad dient der Körperpflege, Abhärtung und Krankheitsverhütung.

B. **Vorbereitung der Sauna.**

Der Saunaherd mit den locker aufgefüllten Steinen ohne Kaminabzug muß bei geöffneter Tür vier bis sechs Stunden mit Birken-, Kiefern-, Fichten- oder Erlenholz geheizt werden. Danach soll die Glut im Herd langsam ausgehen oder herausgenommen werden. Anschließend müssen die erhitzten Steine mit einigen Schöpflöffeln warmen Wassers (aus dem Wasserkessel) begossen werden, damit die noch verbliebenen Rauchgase mit dem sich entwickelnden Dampf durch die Tür und die offene Wandluke abziehen können. So erst ist die Gewähr gegeben, daß die Luft in der Badestube frei von schädlichen Rauchgasen (Kohlenoxyd) ist. Nachdem Tür und Luke wieder geschlossen worden sind, muß die Sauna noch etwa zwei Stunden unbenutzt bleiben.

Eine Sauna mit Kaminabzug wird in gleicher Weise vorbereitet, nur mit dem Unterschied, daß auch bei geschlossener Tür geheizt werden darf. Die Kaminsauna

beansprucht aber eine längere Heizdauer. Nach erloschener Ofenglut und dem ersten Wasserguß zum Vertreiben der Rauchgase aus dem Kamin wird der Kaminabzug durch den Schieber verschlossen. Während des Bades bleibt die Ofentür über den heißen Steinen für die weiteren Aufgüsse und zur Erreichung der notwendigen Raumtemperatur von etwa 60—80 ° C offen.

C. **Badeanwendung.**

1. Die Sauna soll — wie jedes andere Bad — nicht mit vollem Magen benutzt werden.
2. Die Sauna ist im wesentlichen ein Heißluftbad und kein Dampfbad und wird nur mit wenigen auf die heißen Steine gegossenen Schöpflöffeln Wassers während des Bades etwas angefeuchtet. Ist der Feuchtigkeitsgehalt der Badestube zu hoch, kann der Körper nicht abdunsten und es kommt zur Wärmestauung (Uebelkeit, Herzklopfen, Atemnot).
3. Die Besucher der Sauna entkleiden sich im Vorraum, in dem peinliche Ordnung und Sauberkeit herrschen müssen.
4. Die Badedauer mit Schwitzen und Abkühlung richtet sich nach der Verträglichkeit, soll aber 1/2 bis höchstens 3/4 Stunde nicht überschreiten.
5. Zu Beginn des Bades setzen oder legen sich die Teilnehmer zunächst auf die untere Stufe der Schwitzbank und versuchen später auf der oberen Stufe mit der höchsten Raumtemperatur eine immer stärkere Schweißbildung zu erreichen. Während des eigentlichen Schwitzbades herrscht Ruhe bei möglichst geringer körperlicher Bewegung.
6. Nach dem ersten Schweißausbruch unterziehen sich die Badenden in der Badestube oder im Vorraum mit Seife und Bürste einer gründlichen Körperreinigung. Dazu wird ein Holzbottich mit warmem Wasser aus dem Herdkessel gefüllt. Anschließend muß gegenseitiges Schlagen mit den Birkenlaubbüscheln eine kräftige Hautrötung hervorrufen.
7. Nach dieser Badeanwendung kann entweder erneut geschwitzt werden oder das Bad durch Abkühlung

mit Uebergießen von kaltem Wasser, Bewegung in freier Luft, einer kurzen Schwimmrunde oder Abreibung mit Schnee, je nach den örtlichen und klimatischen Gegebenheiten, beendet werden. — Auf keinen Fall darf das Bad in erhitztem Zustand verlassen werden, sondern vor dem Ankleiden muß eine starke und schroffe Abkühlung erfolgen. Nur in dieser Weise kann das Bad seine günstige Wirkung ausüben.

8. Alle während des Bades bei gesunden Menschen etwa auftretenden körperlichen Störungen und Beschwerden beruhen immer nur auf einer falschen Vorbereitung oder Anwendung der Sauna. Bei körperlichem Unbehagen ist die Badestube sofort zu verlassen.
9. Nach der Abkühlung müssen sich die Badenden im Vorraum gründlich trocken reiben.
10. Nach dem Bade ist Wäschewechsel und einhalbstündige Ruhe erwünscht.
11. Für jede Badegruppe ist ein aufsichtsführender Dienstgrad (nach Möglichkeit San.-Dienstgrad) einzusetzen.
12. Diese Baderegeln gelten nur für Gesunde; in allen anderen Fällen ist der Truppenarzt zu befragen.

II.

Bedeutung und Anwendung der Sauna für Abhärtung und Gesunderhaltung der Truppe.

Während des Vormarsches nach Rußland, im besonderen durch die baltischen Staaten, lernte der deutsche Soldat eine ihm zunächst fremde Badeart, die sogenannte S a u n a kennen. Sauna ist der finnische Name für ein Schwitzbad, das auch im deutschen Reich des Mittelalters als „Badstube" in Stadt und Dorf bestand. In Tirol, Kärnten und im Schwarzwald erinnern noch jetzt die Rauchstuben an die alten Badegewohnheiten. In Westfalen ist oft die heutige bäuerliche Backstube mit dem großen Ofen ursprünglich einmal Schwitzbad und Badstube gewesen. Mit den Wirren des 30jährigen Krieges, der Armut und unter dem Einfluß der Kirche geriet die altdeutsche Badstube in Verfall und endlich in Vergessenheit. In Finnland und in den angrenzenden volksverwandten Siedlungsgebieten ist das Schwitzbad als Sauna, oder in Estland als „Saun" allgemeiner und lebendiger Volksbrauch geblieben. In bestimmten ländlichen Gegenden Schwedens und Norwegens wird das altdeutsche Bad in der „bastu" auch heute noch angewandt. Die deutsch-finnische Waffenkameradschaft, zusammen mit den wachsenden kulturellen Beziehungen, machten das Schwitzbad unter dem finnischen Namen Sauna auch im Reich wieder bekannt und zu einem verständlichen Begriff. Dabei muß aber daran erinnert werden, daß die frühere deutsche Badstube die gleiche Einrichtung hatte und mit denselben Gewohnheiten verbunden war. Sogar bei anderen, völlig fremden, art- und wesensverschiedenen Völkern ist ein der Sauna ganz ähnliches Schwitzbad heute noch in ständigem Gebrauch. Das gilt vor allem für weite russische Gebiete mit Menschen ganz verschiedener Herkunft und Rasse. Bisher ist noch

nicht ergründet, woher diese Art des Badens stammt und welches Land oder Volk das Schwitzbad in der Form der Sauna oder Badstube ursprünglich hervorbrachte. Tatsache ist jedenfalls, daß der deutsche Soldat das Schwitzbad in den Ostgebieten fast überall vorfand und zunächst zögernd, später aber planvoll und begeistert in Gebrauch nahm.

Bauweise der Sauna.

Die Sauna ist immer einfach gebaut; die Einrichtung dient bewußt der Abhärtung und vermeidet daher weichmachenden Luxus. Die Geschichte des alten Rom zeigt, daß übertriebene Badekultur zum Verfall führt. Nur wegen ihrer einfachen Badeanwendung konnte sich die finnische Sauna durch die Jahrhunderte unverfälscht und echt bis auf den heutigen Tag erhalten. Die Sauna liegt in nächster Nachbarschaft des Wohnhauses als kleines Blockhaus mit der eigentlichen Badestube und einem Vorraum. In Einzelheiten ergeben sich natürlich Unterschiede, nach den wirtschaftlichen Mitteln des Besitzers, den Besonderheiten des Landes und der Landschaft und den allgemeinen kulturellen Bedürfnissen der Bevölkerung. Der primitive russische Bauer verzichtet häufig auf den Vorraum und begnügt sich mit der eigentlichen Badestube. Das Badehaus ist aus rohen, mit der Axt behauenen Fichtenbalken zusammengefügt. Die Feuerstelle ist in einer Ecke angelegt, aus Feld-Granitsteinen lose aufgeschichtet und hat keinen Kaminabzug. In diesem Steinhaufen befindet sich das Feuerloch. Die Badestube ohne Kaminabzug wird als Rauchsauna oder „innenrauchende" Badstube bezeichnet. Die Rauchsauna ist in Karelien, Ingermanland und in ausschließlich russisch besiedelten Gegenden heimisch. In Estland und Lettland sind seit langem, entwickelt durch die Brandordnung und durch die wesentlich höhere Kulturstufe der Bewohner, Badestuben mit verwahrter Feuerstelle, Kaminabzug und Schornstein gebaut worden. Der Ofen wird hier aus feuerfesten Ziegelsteinen gemauert, hat einen Eisenrost, auf dem die Granitsteine lose geschichtet werden, Feuer- und Ofenklappe und endlich den Kaminabzug. Als Beispiel einer städtischen Großsauna kann die Sauna in Dorpat (Estland) gelten, die bei der Einnahme der Stadt unzerstört erhalten blieb. Die Dorpater Sauna ist in mehrere

große, völlig gekachelte Räume aufgeteilt, an die sich ein Hallenschwimmbad anschließt. Im Auskleideraum gibt der Badegast seine Kleider ab, betritt dann ein großes gemeinsames Reinigungsbad mit Fußbädern und Brausen. Anschließend gelangt er in das eigentliche Schwitzbad, in dem gleichzeitig etwa 20—30 Personen auf der Schwitzbank Platz nehmen können. Der Saunaofen hat hier längst seine ursprüngliche Bauweise verloren, ist weitgehend technisiert, noch gemauert, aber mit einem Eisenmantel zusammengehalten. Das Kondenswasser schlägt sich an den Kachelwänden nieder und verursacht zusammen mit dem Schweiß der Badenden eine ungesunde Atmosphäre mit viel zu hohem Feuchtigkeitsgehalt. Daneben bestehen in Dorpat auch noch andere öffentliche Schwitzbäder, die in alter Weise aus Holz mit Kaminabzug gebaut sind. In russischen Städten sind ebenfalls die größeren Schwitzbäder häufig in Holzbauten untergebracht.

Erfahrungen der Truppe mit der Sauna im Winter 1941/42.

In weiten russischen Gebieten herrscht die kaminlose Sauna vor. Während aber in Finnland auch der ärmste Einödbauer eine eigene Sauna besitzt, stehen in Ostland der Dorfgemeinde meist nur wenige Schwitzbäder gemeinsam zur Verfügung. Diese Bäder, in der primitivsten, aber ursprünglichen Form der finnischen Sauna wurden im Herbst 1941 in immer stärkerem Maße von unseren Truppen in Anspruch genommen. Der Stellungskrieg, der hier durch den jäh hereinbrechenden Winter erzwungen wurde, brachte es ganz von selbst mit sich, daß der Soldat mit den Dorfbewohnern in Berührung kam und ihre Lebensgewohnheiten kennenlernte. Dazu gehörte auch das landesübliche Schwitzbad. Der Besuch dieser Bäder war bei dem großen Verlangen des deutschen Soldaten nach Sauberkeit und Erfrischung sehr dringlich, da jede andere Möglichkeit der körperlichen Reinigung fehlte. Zunächst ließen sich einzelne von den Bauern das Bad bereiten und sahen hierbei die richtige Anwendung. Die Erfahrung zeigte bald die erfrischende und abhärtende Wirkung der Sauna, und schon gingen die Einheiten dazu über, diese Bäder in eigenen Gebrauch zu nehmen, bestimmte Badezeiten festzusetzen oder Baderegeln aufzu-

stellen. Verfallene oder durch Kriegseinwirkung zerstörte Badehäuschen wurden — oft dicht hinter der kämpfenden Front — wiederhergestellt oder sogar neue errichtet. Zur Bedienung, zum Heizen und zum Wassertragen konnten meist Kriegsgefangene oder Ortsansässige herangezogen werden. So war die Gewähr gegeben, daß in der Anwendung keine Fehler unterliefen. Auf den ehemaligen Zarengütern, den vorgefundenen bolschewistischen Kolchosen bestand aus den alten Zeiten noch oft eine größere Gesindesauna, sogar ausnahmsweise mit Kaminabzug und Steinfußboden. Die rückwärtigen Einheiten setzten auch diese Bäder wieder instand und sorgten dafür, daß die Männer während des langen Winters regelmäßig ein Schwitzbad nehmen konnten. Holz zum Heizen war überall vorhanden und bequem greifbar. Zeitweise waren die Brunnen eingefroren und das Wasser knapp; aber der aufgetaute Schnee half auch über diese Schwierigkeit hinweg. Die größeren Bäder auf den ehemaligen Gütern konnten außerdem immer noch als Waschküchen Verwendung finden, ein großer Vorteil für umliegende Sanitätseinrichtungen, Feldbäckereien, Schlächtereien und Verpflegungsämter. Aber auch die in ständigem Wechsel abgelösten Verbände der vorderen Kampf- und Stellungslinie hatten schon etwas weiter rückwärts die Möglichkeit, ein Schwitzbad zu benutzen. Es war allgemeiner Brauch, in die Sauna zu gehen. In den Frontzeitungen erschienen kleine Aufsätze, die sich mit der Sauna und ihrer Anwendung befaßten. Kameraden, die zur finnischen Front abkommandiert waren, berichteten über die finnische Sauna. Besorgte Truppenführer fragten ihre Aerzte, wie lange man im Bad bleiben dürfe, ob keine gesundheitlichen Schäden bei dem ausgiebigen Schwitzen mit nachfolgender starker Abkühlung zu befürchten seien und bei welchen Erkrankungen die Sauna verboten werden müsse. Diese Sorge war durchaus berechtigt; denn in einzelnen Fällen ließen sich unsere Männer nicht von den Erfahrungen der Einheimischen leiten, sondern gingen allein zu Werke. Die Folgen einer falschen Vorbereitung, zu langer Badedauer, mangelhafter Beheizung und fehlender Abkühlung machten sich gelegentlich mit leichter Rauchgasvergiftung, Kopfschmerzen, Uebelkeit, Benommenheit und Schwindel bemerkbar. Diese Erscheinungen ließen sich schnell beheben und die Ursachen abstellen.

Mancher Einheitsführer zog aber aus einem derartigen Erlebnis falsche Schlüsse und äußerte gegen eine regelmäßige Benutzung der Sauna Bedenken. Den zuständigen Truppenärzten erwuchs daher sehr bald die Aufgabe, aufklärend und helfend einzugreifen. Dies geschah durch direkte Belehrung oder nachhaltiger durch Herausgabe von Merkblättern an die Einheiten. Dabei war es zweck- und sinnvoll, sich auf die überlieferten finnischen oder ortsgebundenen Gebräuche zu verlassen und falsch, sofort neue Anwendungsweisen zu erproben, oder gar technische Verbesserungen und Bequemlichkeiten anzubringen. So blieb in der Folgezeit unser erster Leitsatz: Je einfacher die Sauna, um so besser die Wirkung! Gerade die primitive, kaminlose Rauchsauna hat sich in Rußland am besten bewährt. Für die beabsichtigte Wiedererrichtung von Schwitzbädern kommt die Rauchsauna ohne Kamin allerdings für alle dichter besiedelten ländlichen und städtischen Gemeinden aus Feuerschutzgründen nicht mehr in Betracht. In Erfolg und Wirkung steht die Rauchsauna aber immer an erster Stelle. Das bezeugt auch heute noch jeder finnische Sachkenner. Gerade die weiten Räume des Ostlandes sind für die Rauchsauna geeignet, weil dieses Bad, wo es nicht schon vorhanden ist, mit den einfachsten Mitteln von jedem Neusiedler erbaut werden kann. In allen anderen, stärker bevölkerten Gegenden, in den neuen Dorfgemeinden des Ostens gebührt der Kaminsauna mit Abzug und verwahrter Feuerstelle der Vorzug. Der Bau einer Kaminsauna und die Anlage des Ofens erfordern schon größere Fachkenntnisse und Erfahrungen und außerdem gute Ziegelsteine.

Rauchsauna und Kaminsauna. Vorbereitung und Anwendung.

Wie unterscheiden sich nun die beiden erwähnten Saunatypen in Bauweise und Wirkung?

Das Blockhaus der Rauchsauna ist aus rohen, mit der Axt behauenen, gut luftgetrockneten Fichtenbalken zusammengesetzt. Die Balkenwände sind mit Moos und Lehm sorgfältig abgedichtet. Die Sauna ist in den Vorraum zum Auskleiden und die eigentliche Badestube mit Steinherd, Wasserkessel und Schwitzbank unterteilt. Für die Rauchsauna ist der kaminlose, aus Feld- und Granitsteinen locker geschichtete Herd mit einem durch einen eisernen halbrund

gebogenen Träger abgestützten oder ausgemauerten Feuerloch charakteristisch. In der Seitenwand der Badestube befindet sich außer einem kleinen Fenster eine quadratisch eingeschnittene Luke, die mit einer Holzklappe verschlossen werden kann. Der Boden ist lehmgestampft und mit Balken und Brettern so belegt, daß das Wasser während des Bades in die Erde versickern kann. Der Wasserkessel liegt auf den Herdsteinen über dem Feuerloch. Die stufenförmige Schwitzbank steht neben oder gegenüber dem Herde. An der noch freien Wand ist eine gewöhnliche Sitzbank angebracht.

Zur Vorbereitung des Bades wird der Herd vier bis sechs Stunden bei offener Tür mit Birken-, Kiefern- oder Erlenholz geheizt. Wegen des würzigen Aromas und des Gehaltes an flüchtigen ätherischen Oelen muß Birkenholz bevorzugt werden. Das offene Feuer durchglüht zusammen mit den Rauchgasen die Steine, die auf mehrere hundert Grad erhitzt werden. Ist zum Schluß die ausreichende Temperatur erreicht, läßt man das Feuer ausgehen oder nimmt die Glut aus dem Feuerloch. Jetzt wird auch noch die Wandluke geöffnet, und aus dem Kessel werden einige Kellen Wasser über die heißen Steine gegossen. Der dabei entstehende Wasserdampf reißt die letzten Rauchgase aus dem Baderaum ins Freie. Danach werden Tür und Luke noch für etwa zwei Stunden fest verschlossen. Dann ist die Sauna zum Bade vorbereitet.

Für alle geschlossenen und enger zusammenhängenden Siedlungsgebiete kommt nur die Sauna mit Kaminabzug, d. h. mit verwahrter Feuerstelle in Frage. Die Brandordnung läßt keine andere Lösung zu. Die Kaminsauna ist auch der absolut vorherrschende Saunatyp in Finnland, während die primitive Rauchsauna nur noch in dünn besiedelten Gegenden Finnlands benutzt wird, vor allem in Karelien. Die finnische Kaminsauna kommt andererseits in Bauart, Anwendung und Wirkung der ursprünglichen Rauchsauna am nächsten. Sie ist in langer Zeit in Finnland entwickelt worden. Wenn wir diese Saunaform möglichst naturgetreu von Finnland übernehmen, lassen sich die sonst unausbleiblichen Entwicklungsfehler vermeiden. Alle Zutaten, technischen Verbesserungen, eiserne Ofenkonstruktionen und Versuche auf Kohlenfeuerung umzustellen, sind radikal ab-

zulehnen, weil hierdurch die eigentliche Wirkung des Saunabades erheblich beeinträchtigt wird. Die finnische Kaminsauna ist besonders geeignet, als Musterbeispiel bei der Gründung deutscher Siedlungen im Ostraum zu gelten.

Die Kaminsauna ist ebenfalls im Blockhausstil errichtet, der umgebenden Landschaft und den Wohnhäusern angepaßt. Das Giebeldach ist mit Holzschindeln gedeckt und vom Vor- und Baderaum durch einen Zwischenboden getrennt. Der Herd hat — im Gegensatz zur Rauchsauna oder „innenrauchenden" Sauna — Kaminform, ist aus feuerfesten Ziegelsteinen gemauert und mit Abzug und Schornstein nach außen versehen. Innerhalb des so ummauerten Herdes sind die Granitsteine auf einem eisernen Feuerrost locker geschichtet. Unterhalb des Rostes ist, durch eine Ofentür verschließbar, die eigentliche Feuerstelle. Dicht oberhalb der Steinschichtung ist eine zweite Ofentür, die zum Wasserguß auf die erhitzten Steine dient. Der Schornstein kann mit einem Schieber völlig verschlossen werden. Die Kaminsauna wird in gleicher Weise wie die Rauchsauna mit Holz geheizt, nur kann der Rauch durch den Schornstein sofort ins Freie abziehen. Die Kaminsauna erfordert natürlich längeres Heizen und mehr Brennholz. Der festgemauerte Kaminofen kann auch vom Vorraum oder von einem Zwischengang aus befeuert werden. Wenn das Feuer im Herd ganz ausgebrannt und die Glut erloschen ist, wird der Kaminabzug durch den Schieber verschlossen. Genau wie bei der Rauchsauna bleibt die Badestube dann noch zwei Stunden völlig geschlossen, ehe das Bad beginnt. Durch Oeffnen oder Schließen der Klappe über den erhitzten Granitsteinen wird die Innentemperatur des Baderaumes geregelt. Bei geschlossener oberer Klappe beträgt die Raumtemperatur gewöhnlich 60 bis 70 ° C, um nach dem Oeffnen auf 80—90° C zu steigen. Während des Bades wird die obere Klappe zeitweise aufgemacht, vor allem zum „Wasserguß". Außerdem kann das würzige, wohltuende Aroma des verbrannten Holzes durch die Granitsteine in den Baderaum ziehen.

Einzelheiten der Bauweise gehen aus den beigefügten Zeichnungen einer karelischen Rauchsauna mit dem dazugehörigen primitiven Steinofen

ohne Kaminabzug hervor. Außerdem ist aber noch ein gemauerter Saunaofen mit Kaminabzug dargestellt. Dieser Kaminofen ist für einen Baderaum von den Ausmaßen 4.45 m : 3.15 m : 2.65 m nach vorgefundenen Originalen genau berechnet. Will man die Badestube vergrößern, müssen damit natürlich auch die Ofenmaße entsprechend maßgerecht verändert werden. Im übrigen gibt es, wie schon erwähnt, zwischen Rauchsauna und Kaminsauna keine baulichen Unterschiede. In der skizzierten Sauna können ungefähr sechs bis acht Mann gleichzeitig baden. Bei richtiger Heiztechnik, die nur die Erfahrung lehrt, können an einem Tage etwa 80—100 Mann in einer derartigen kleinen Dorfsauna baden. Die Heizung richtet sich nach der Ofenart; die Kaminsauna erfordert mehr Brennmaterial, hält dafür aber auch die Wärme länger. Größere Badehäuser können natürlich größere Massen bewältigen und sind auch sicher in dicht besiedelten Wohnbezirken nicht ganz entbehrlich. Andererseits ist die Klein-Sauna in der beschriebenen und in den Ostgebieten auch meist vorhandenen Form für den einzelnen viel tiefgreifender und wirkungsvoller. — Eiserne Badestubenöfen lehnt der Kenner ab. Diese Oefen halten die Wärme viel schlechter als solides Mauerwerk, und der Temperaturwechsel des Ofens geht zu schnell vor sich. Außerdem leidet das typische Aroma. Beim Bau der Sauna soll möglichst wenig Eisen verwandt werden. Unerläßliche eiserne Bestandteile der Kaminsauna bleiben Feuerrost, Ofentüren und Warmwasserbehälter. Der Warmwasserkessel der Kaminsauna wird durch Rohrleitung zweckmäßig mit dem Ofen verbunden. — Es ist ein grundsätzlicher Fehler, vom Holzhausbau abzugehen. Steinhäuser können niemals die Saugfähigkeit der Holzwände einer echten Sauna haben; denn schon geringe Feuchtigkeitsmengen schlagen sich an Stein- oder Kachelwänden nieder und verursachen neben reichlichem Kondenswasser eine bedrückende Atmosphäre. Muß der Baumeister aus besonderen Gründen auf eine Holzsauna verzichten, sollen wenigstens die Innenwände mit Holz verschalt werden.

Deutsche Bücherei Stuttgart

Rauch- und Kaminsauna werden in gleicher Weise zum Bade benutzt. Ist das Bad in der beschriebenen Weise gut vorbereitet, zieht sich der Badegast im Vorraum aus, geht in die Badestube hinein

gewöhnt sich erst etwas an die Hitze und besteigt dann die Schwitzbank. Hier setzt oder legt er sich auf die obere Pritsche. Langsam bilden sich Schweißperlen auf der Haut. Während des Bades wirft man nun zwei bis drei Schöpfkellen warmen Wassers (aus dem Wasserkessel) auf die heißen Steine. Das Wasser verwandelt sich sofort zischend zu Dampf, der in einem aufwärtsdrängenden Strom vom Herde nach oben fortzieht. Beim Aufguß empfindet man ein kurzes starkes Brennen auf der Haut und Schleimhäuten mit dem Gefühl einer plötzlichen Hitzesteigerung. Diese Hitzesteigerung ist aber nur scheinbar; in Wirklichkeit tritt keine wesentliche Erhöhung der Raumtemperatur ein. Die Sauna ist ein ausgesprochenes Heißluft- und kein Dampfbad. Die Luft in der Sauna soll während des Bades möglichst trocken gehalten werden, damit der schwitzende Körper gut abdunsten kann. Die notwendige relative Feuchtigkeit erreicht während des Bades nur wenige Prozent und wird durch den Wasserguß auf die erhitzten Steine erzielt. Der Aufguß mit der Schöpfkelle wird normalerweise während der Badeanwendung nur zwei- bis dreimal vorgenommen. Diese geringe Wassermenge ist die einzige Feuchtigkeit, die dem Badenden zugeführt wird und die zu einer guten Badewirkung gehört. Eine Sauna, die mit Kondenswasser beschlagen ist, schwitzende Holzwände zeigt, ist entweder zu stark angefeuchtet oder falsch beheizt. Ist dann der Feuchtigkeitsgehalt der Luft im Baderaum zu hoch, wird die Wärmeregulierung des Körpers ungünstig beeinflußt, weil die Wärmeabgabe durch Abdunstung behindert ist. Es kommt in diesem Falle zur Wärmestauung im Organismus, mit Atembeklemmung, Herzklopfen und Uebelkeit. Diese Grundsätze müssen unbedingt beachtet werden; nur dann kommt uns jahrhundertealte finnische Erfahrung zugute. Die Saunaanwendung ist alter Volksbrauch und nicht das Ergebnis wissenschaftlicher Erkenntnis und Forschung. Wir müssen dieses Brauchtum möglichst naturgetreu übernehmen, ohne zunächst genau zu wissen, worauf eigentlich die wunderbare, abhärtende und erfrischende und zum Teil auch heilende Wirkung der finnischen Sauna beruht. Es ist falsch, die finnische Sauna durch dauernde Wasseraufgüsse in ein Dampfbad zu verwandeln. Leider ist die Meinung von einem finnischen „Dampfbad" in

Unkenntnis der wirklichen finnischen Gewohnheiten bei uns vielfach verbreitet und in volkstümlichen Aufsätzen und Reiseberichten vertreten. Die Innentemperatur der Badestube schwankt zwischen 60—90 ^{0} C und ist natürlich auf den oberen Stufen der Schwitzbank am höchsten. Die Temperaturhöhe richtet sich nach Wohlbehagen und Verträglichkeit und nicht nach starren Regeln. Bei der Kaminsauna läßt sich die Temperatur bequem durch Oeffnen oder Schließen der oberen Ofentür ausgleichen.

Notwendiges Zubehör jeder finnischen Badestube bilden die kurz vor Mittsommer geschnittenen Birkenlaubbüschel. Mit den während des Bades in warmes Wasser getauchten Birkenquasten wird der Körper bis zur deutlichen Hautrötung geschlagen und gerieben. Bei dieser Anwendung verbreitet sich ein angenehmer Duft von frischem Birkenlaub, die Hautreizung wird verstärkt. Der Birkenduft erfüllt den Raum, das Schwitzbad wird noch durch ein „Würzbad" ergänzt. Ferner wird der Birkenquast als Badebürste, Badeschwamm und Massagehandschuh benutzt. In der Badestube oder im Vorraum unterzieht sich jeder mit warmem Wasser (aus dem Wasserkessel), Seife und den mitgebrachten Birkenquasten einer gründlichen körperlichen Reinigung. Mit Seife und Birkenbüschel wird ein Schaum geschlagen, der sich mit grüngelbem Birkensaft verfärbt. Die Seife wird durch wechselseitiges Begießen mit den üblichen Badekellen abgespült. Nach dem Schwitzen und dem Waschen erfolgt eine schroffe Abkühlung durch Uebergießen (nicht Brausen) von kaltem Wasser, ein Bad in benachbarten Seen und Flüssen, im Winter durch Abreiben und Bewegung im Schnee. Eine gute Abkühlung läßt sich auch erzielen, wenn man nach dem Schwitzbad nackt durch die freie Luft läuft. Nach jeder Art der Abkühlung kann das Bad ganz abgebrochen oder die Sauna zu erneutem Schwitzen noch einmal aufgesucht und in gleicher Weise wie vorher benutzt werden. Aber auch der zweiten Badeanwendung muß unbedingt zum endgültigen Abschluß die Abkühlung folgen. Auf keinen Fall darf das Schwitzbad ohne gründliche Abkühlung verlassen werden. Es ist gesundheitsschädlich, in den Kleidern noch nachzuschwitzen.

Die Wirkung der Sauna.

Das Schwitzbad dient zunächst der Körperpflege und Sauberkeit. In der Sauna werden durch das intensive Schwitzen die Hautporen weit geöffnet und auch kleinste und festhaftende Schmutzteilchen entfernt. Es gibt kein Bad, das in ähnlicher Weise die Hautoberfläche reinigt. Der Schweißausbruch und die Einwirkung der heißen Luft machen die Haut weich und geschmeidig, die kleinen Blutgefäße der Körperoberfläche erweitern sich und werden infolgedessen stärker durchblutet. Das Blut strömt vom Körperinnern zur Peripherie ab, entlastet die großen Blutgefäße der Brust- und Bauchorgane. Bei der starken Durchblutung der Haut nehmen die Gliedmaßen an äußerem Umfang zu. Infolge des erhöhten Blutumlaufs wird die Arbeit des Herzmuskels erheblich verstärkt und die Herzschlagfolge beschleunigt, wie die steigenden Pulsschlagzahlen beweisen. Auch der Blutdruck erreicht vorübergehend etwas höhere Werte. Die wichtigen Hautfunktionen: Wärmeregulation, Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Hautatmung und Wasserabgabe werden unter dem Wärmereiz des Schwitzbades und der nachfolgenden Kälteanwendung außerordentlich angeregt. Der Schweißausbruch hat einen Wasserverlust zur Folge; alle Stoffwechselvorgänge im Organismus sind gesteigert. Der erste Feuchtigkeitsniederschlag auf der Haut zu Beginn des Bades darf nicht mit Schweiß verwechselt werden. Die verschiedenen Reize bewirken eine sehr ausgeprägte Hautrötung, lockern die Haut bis in tiefere Schichten auf und machen Haut-, Fett- und Muskelgewebe für die Massage mit den Birkenbüscheln zugänglich. Die Massage wird durch die unter der Hitze aus den Birkenzweigen quellenden ätherischen Oele noch besonders begünstigt. Für eine gute Wirkung der Sauna ist der schroffe Gegensatz in der Anwendung von hohen Wärme- und tiefen Kältegraden unbedingt entscheidend. Ohne daß wir es jetzt schon genau begründen können, beruht gerade auf diesem Gegensatz die große Bedeutung der finnischen Sauna, seit Jahrhunderten erprobt im steten Kampf mit den Naturgewalten des Nordens. Für die Blutgefäße der Haut bedeutet das Wechselspiel zwischen Wärme- und Kältereiz eine gesunde

Uebung; die Blutgefäße erweitern und verengern sich, bleiben elastisch und passen sich im Laufe der Zeit immer schneller äußeren Einflüssen an. Durch die stete Uebung in der Sauna wird die Haut- und Gefäßreaktion in positiver Richtung beeinflußt, die Abwehrkraft gegen Schädlichkeiten aller Art, Ungunst der Witterung und des Klimas, Erkältung mit allen ungünstigen Folgen und Krankheiten wächst. Die Haut ist auch ein Schutzorgan für den Organismus, und sie kann diese Aufgabe nur erfüllen, wenn sie in jeder Lage sofort und entsprechend reagiert. Eine blasse, ungeübte, reaktionslose Haut kann den Schutz nicht übernehmen und ist nicht fähig, plötzlich auftretende Störungen auszugleichen, oder den Anforderungen bei erhöhten Anstrengungen und Strapazen nachzukommen. Darin liegt das Wesen der Abhärtung, und es ist keineswegs eine Uebertreibung, daß der finnische Soldat, Bauer und Sportsmann der Sauna mit ihrer abhärtenden Methode seine unerhörte Spannkraft, Zähigkeit und Leistungsfähigkeit verdankt. Allein aus dem jetzigen und vorigen Winterkrieg Finnlands liegen genug Zeugnisse in diesem Sinne vor. Das Schwitzbad ist dem finnischen Soldaten gerade im Felde ein unermeßliches und kaum entbehrliches Hilfsmittel, wenn es gilt, die Truppe in bester Verfassung zu halten und Krankheiten oder Epidemien zu verhüten. Frühzeitig übt sich der Finne durch regelmäßige Anwendung der Sauna im Ertragen von Hitze, Nässe und Kälte. Neben Abhärtung und Vermehrung der körperlichen Widerstandskraft belebt die Sauna Gemüt und Stimmung; es kommt zur seelischen Entspannung und Beruhigung. Nach einem guten Schwitzbad fühlt man sich innerlich zufrieden, ausgeglichen, erfrischt und in besonderem Maße zu körperlicher oder geistiger Leistung befähigt.

Alle diese Erfahrungen über die Wirkung der Sauna gelten nicht mehr allein für Finnland, sondern fanden im harten Winter 1941/42 im Norden und auch an anderen Abschnitten der deutschen Ostfront ihre vollkommene Bestätigung. Trotz der auch für diesen Breitengrad ungewöhnlich tiefen Temperaturen wurden die in den Dörfern vorgefundenen oder selbstgebauten Badestuben den ganzen Winter über benutzt. Im Raum von Petersburg nahmen unsere Soldaten selbst bei Temperaturen von 20—30 ° unter Null

ihr gewohntes Bad in der Sauna und verzichteten auch in dieser Kälte nicht auf eine kurze Abkühlung in der frischen Luft oder im Schnee. Auch bei diesen sehr niedrigen Temperaturen darf nach richtig angewandtem Schwitzbad und während der folgenden Abkühlung im Freien kein Frösteln und keine Gänsehaut aufkommen, sondern nur Wohlgefühl und Erfrischung. Es ist einleuchtend, daß dieses harte im jähen Wechsel zwischen heiß und kalt bestehende Körpertraining der Sauna größte Bedeutung für die Gesunderhaltung der eingesetzten Truppe hatte. Die Sauna kam Soldaten zugute, die nach einem stürmischen Vormarsch, durch den plötzlich hereinbrechenden bitteren Winter in einen schweren Abwehrkampf, unter ihnen völlig ungewohnten klimatischen Bedingungen, gedrängt wurden. Das Bad in der Sauna bot unter diesen Umständen überall willkommene Hilfe zur Hebung der Widerstandskraft und immer besseren Anpassung an die strenge Kälte. 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. Der im allgemeinen vorherrschende Stellungskrieg gab auch in den Abwehrkämpfen den Einheiten noch die notwendige Zeit, hinter den Kampflinien Schwitzbäder zu benutzen und die entsprechenden Erfahrungen zu sammeln.

Bei richtiger Vorbereitung und Einteilung gelingt es ohne Schwierigkeiten, zahlreiche Einheiten selbst in den kleinen primitiven Badestuben in rascher Aufeinanderfolge baden zu lassen. Schon sehr bald empfand jeder Soldat das Schwitzbad als liebe, selbstverständliche Gewohnheit, zu der er kaum noch einer Anregung bedurfte. Verspürte er doch immer wieder am eigenen Leibe den gesundheitsfördernden, aber auch entspannenden und beruhigenden Einfluß dieses ihm bisher fremden Bades. Das Gefühl von Sauberkeit und Frische wird mit dem immer wiederholten Ausdruck: „wie neugeboren" am besten gekennzeichnet. Diese Wirkung läßt sich durch kein anderes Bad erreichen, wobei besonders zu berücksichtigen war, daß es sich meist um übermüdete,

im Kampf erschöpfte Männer handelte. Auch der Einfluß des Saunabades auf Gemüt und Stimmung muß sehr hoch eingeschätzt werden. Bei ruhigem Liegen auf den Holzpritschen wird die heiße, mit Birke gewürzte Luft eingeatmet, es erfolgt der Schweißausbruch, die Gewebe und Muskeln werden aufgelockert, der Geist ist auf Beschaulichkeit eingestellt, die Atmosphäre ist friedlich, die Massage mit den Laubbüscheln ruft eine gesunde Hautrötung hervor, und zum Schluß bringt eine gründliche Abkühlung die notwendige Auffrischung, der ganze Kerl wird gereinigt, ausgelüftet und wieder lebendig.

Behandlung von Krankheiten in der Sauna.

Nur ganz kurz kann hier erwähnt werden, daß das Saunabad auch zur Heilung von vielen Erkrankungen im Felde mit Erfolg angewandt wurde. Im Vordergrund stehen alle Leiden, die von altersher mit Schwitzprozeduren behandelt werden. Dazu gehören zunächst Erkältungskrankheiten und Katarrhe der oberen Luftwege, der Stirn- und Kieferhöhlen und hartnäckige Blasenkatarrhe. Ferner fast alle Formen des Rheumatismus, darunter besonders Muskelrheuma, Hexenschuß und Ischias. Gute Heilerfolge wurden bei Kranken mit Magenkatarrhen und Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren beobachtet, soweit es sich nicht um frische, blutende Geschwüre handelt. Für den Magenkranken ist zur Heilung eine stärkere Durchblutung der Körperoberfläche und eine bessere Hautreaktion ganz besonders erwünscht; ein Ziel, das gerade in der Sauna vollkommen erreicht werden kann. Unter den ungünstigen hygienischen Verhältnissen des Ostens haben uns weiter die Erkrankung der Haut und ihrer Anhangsgebilde in größerem Umfange zu schaffen gemacht. In dieses Gebiet fallen die Furunkulosen, Grind- und Eiterausschläge, Krätze, Schweißdrüsenabszeß und juckende Hautausschläge infolge Ungeziefers, alles Hautkrankheiten, die durch sachgemäßen Gebrauch der Sauna geheilt oder zumindest in ihrem Heilverlauf neben der Verordnung anderer Mittel außerordentlich günstig beeinflußt werden. Neben Hitze, Schweißbildung, vermehrter Blutzirkulation und Birkensaft spielt bei den Heilungsvorgängen sicher noch der keim- und bakterien-

tötende Rauch eine Rolle. Daher schreibt der finnische Arzt gerade der primitiven Rauchsauna eine starke heilende Wirkung zu, und bei den finnischen Bauern wird auch heute noch die völlig keimfreie Rauchsauna als Wochenstube mit bestem Erfolg benutzt. Bei richtiger Bedienung kann auch die Kaminsauna vom Raucharoma des verbrannten Holzes durchströmt werden, wenn die obere Ofentür über den heißen Steinen während des Bades geöffnet wird. Es fehlt nur die ständige rauchige Imprägnierung des Baderaumes einer Sauna ohne Kaminabzug.

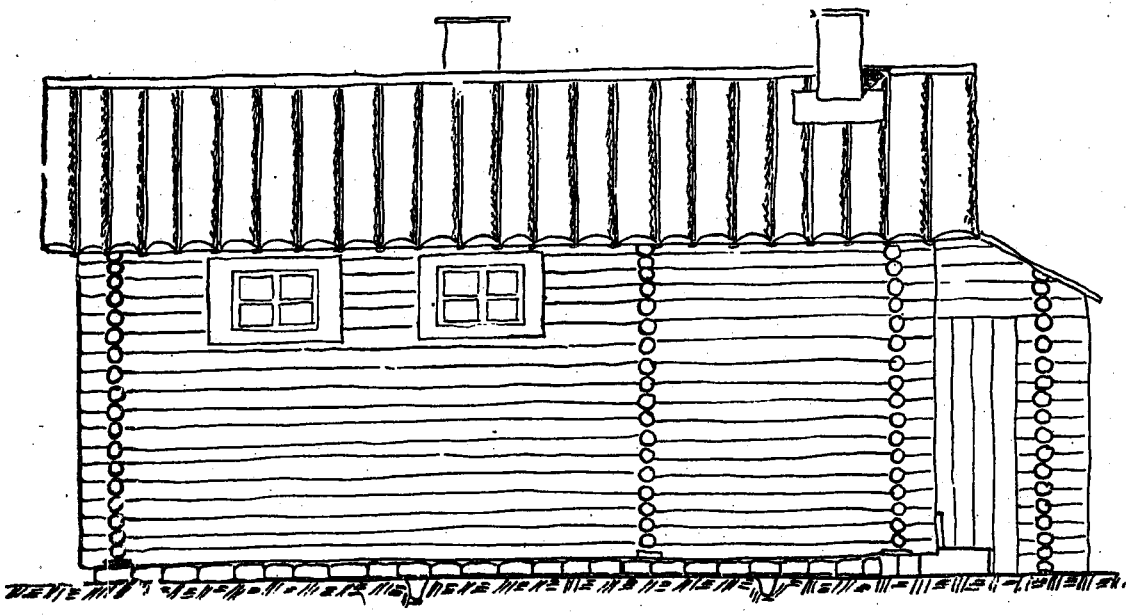
Soll das Schwitzbad zur Krankenbehandlung eingesetzt werden, muß nach vorheriger Untersuchung vom zuständigen Truppenarzt ein genauer Heilplan aufgestellt werden. Das Saunabad löst tief eingreifende Reaktionen im Organismus aus, bedeutet immer eine Wohltat für den Gesunden, ist aber für den Kranken nicht ohne weiteres anwendbar und nur unter ärztlicher Verantwortung bei bestimmten Erkrankungen ein Heilmittel.

Schon heute kann der Soldat und Siedler im Ostraum die Sauna nicht mehr entbehren. Nach dem Kampf und bei schwerer Arbeit in einem ungewohnten Klima ist das regelmäßige Bad in der Sauna das beste und immer wieder erprobte Mittel zur Körperpflege, Abhärtung und Gesunderhaltung. Bei richtiger Anwendung geht von der Sauna eine vielseitig belebende Wirkung aus. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gehoben, neue Kräfte nach Abspannung und Ermüdung geweckt, Stimmung und Lebensgefühl wesentlich verbessert. Das Bad schafft gute Voraussetzungen zur steten Anpassung an das Klima, hält frisch, elastisch, schützt vor Krankheiten und bereitet auf größere Anstrengungen vor. Im Gegensatz zu allen anderen Bädern kann das Saunabad, unabhängig von der Witterung, das ganze Jahr hindurch überall benutzt und mit Bewegung in freier Luft verbunden werden. Diese Tatsache ist gerade für den Osten mit seiner langen Kälteperiode bedeutungsvoll. Die Reichsgesundheitsführung will aber auch im Reichsgebiet selbst Badestuben nach finnischer Art einrichten und damit einen alten deutschen, in Vergessenheit geratenen Brauch wieder zu neuem Leben bringen.

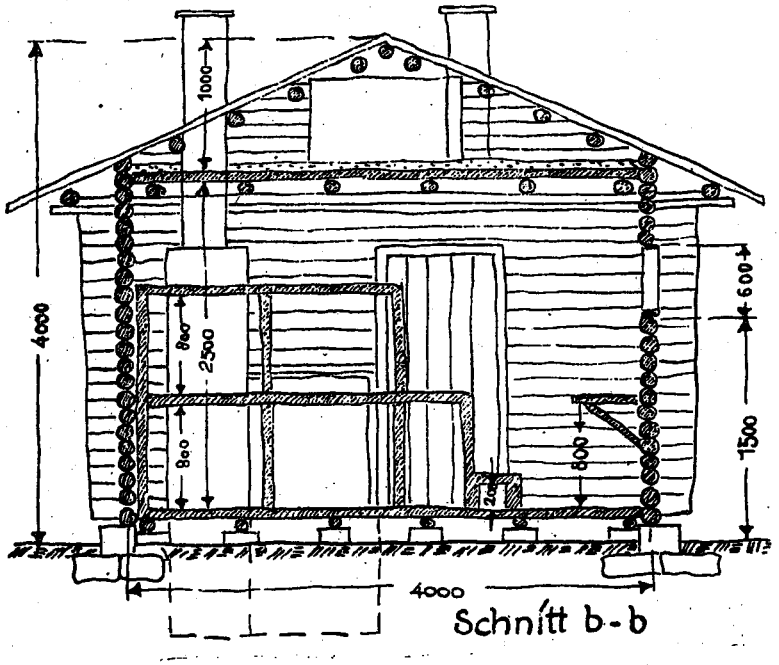
Unser Bericht hat sich vor allem die Aufgabe gestellt, dem deutschen Soldaten und Siedler im Osten bei Einrichtung und Anwendung der Sauna zu helfen und zu raten. Die kurze Darstellung der wesentlichen Grundlagen soll Fehler im Bau und Gebrauch der Sauna verhüten und für die Zukunft eine sinnvolle Planung ermöglichen.

Russische Sauna.

Gebräuchlichste Form
für die Truppe.



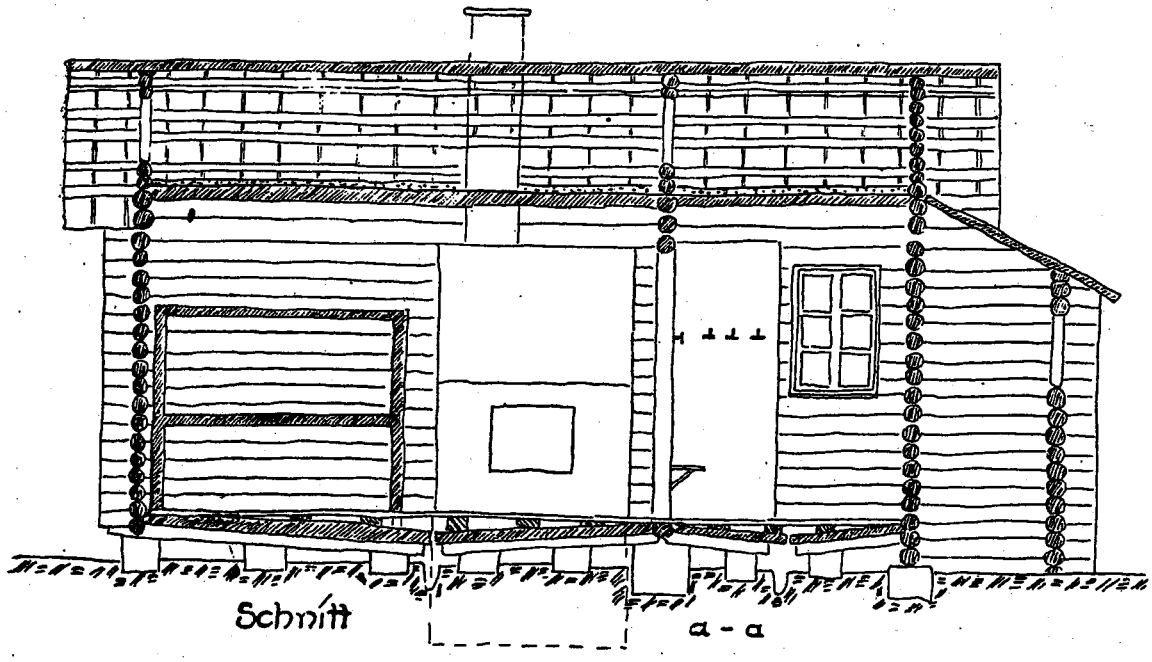
Ansicht



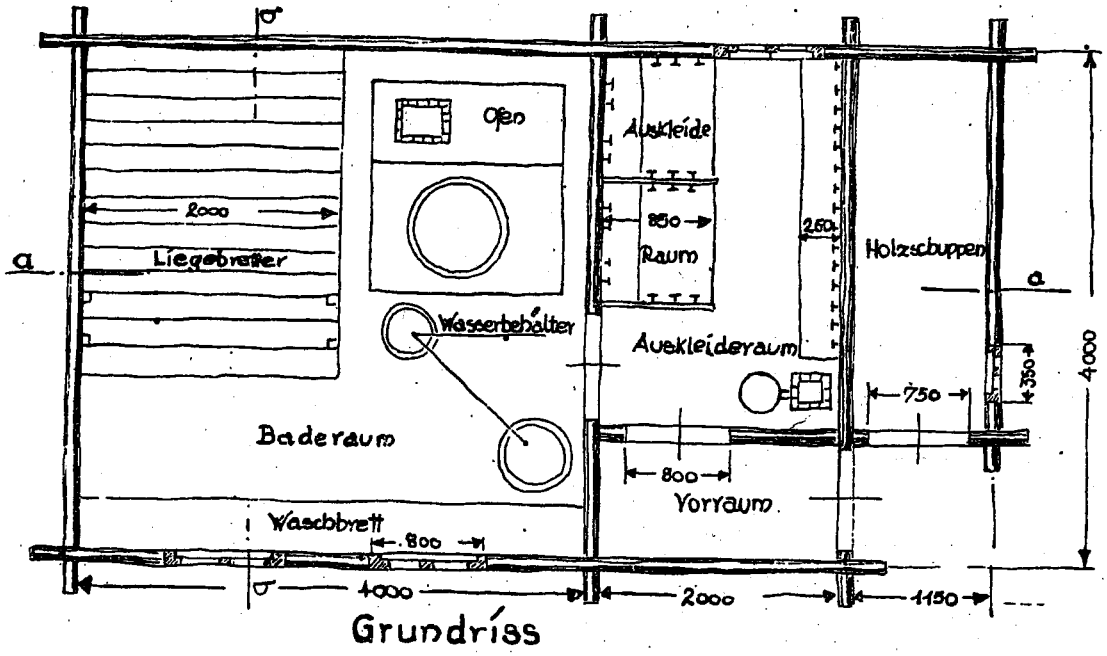
Schnitt b-b

Aufgestellt:
44 Wirtschafts-Verwaltungshauptamt
Amtsgruppe C Bauwesen
Berlin, den 14.8.43.
Amt C III Technische Fachgebiete

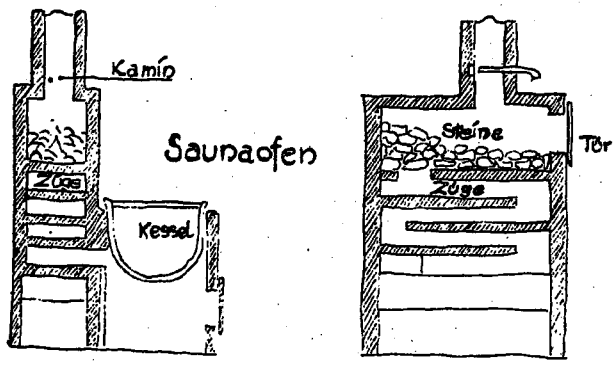
J.V. [signature]
44 Hauptsturmführer.



Schnitt a - a



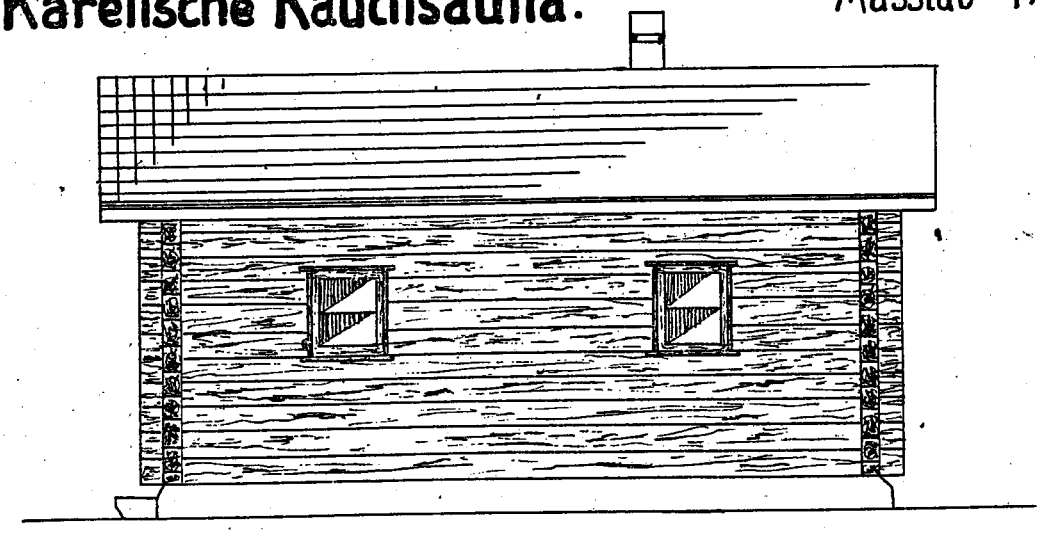
Grundriss



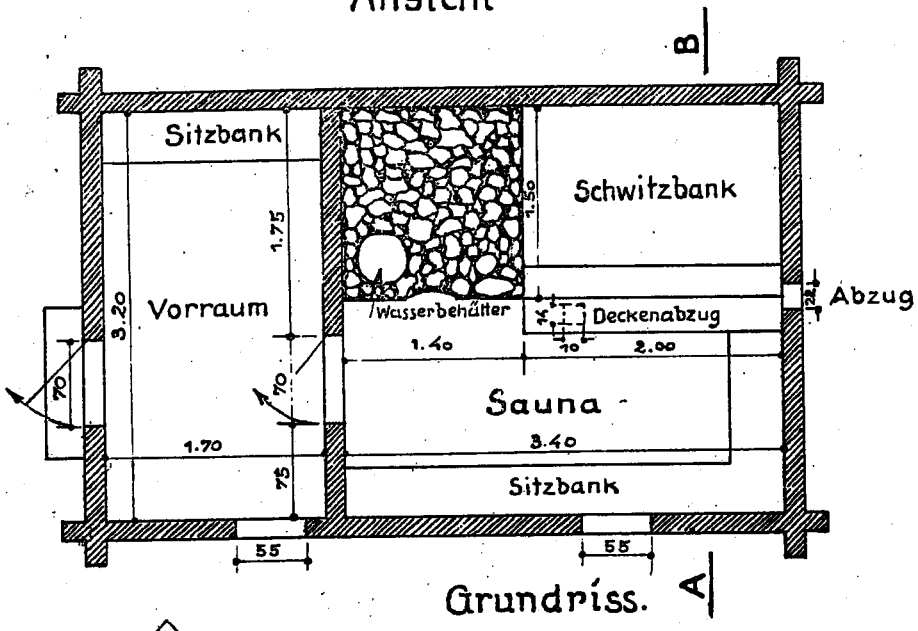
Sämtliche Maße entsprechen den Abmessungen bereits ausgeführter Saunaanlagen

Karelische Rauchsauna.

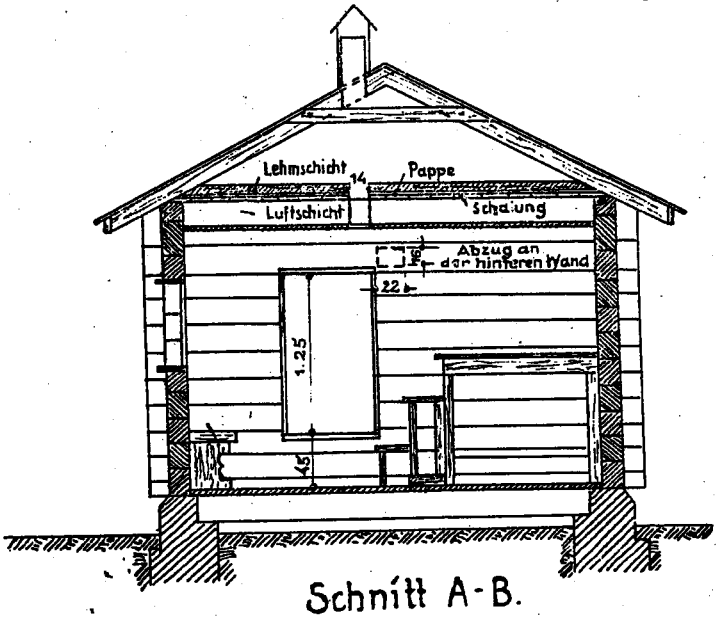
Masstab 1:50.



Ansicht



Grundriss.

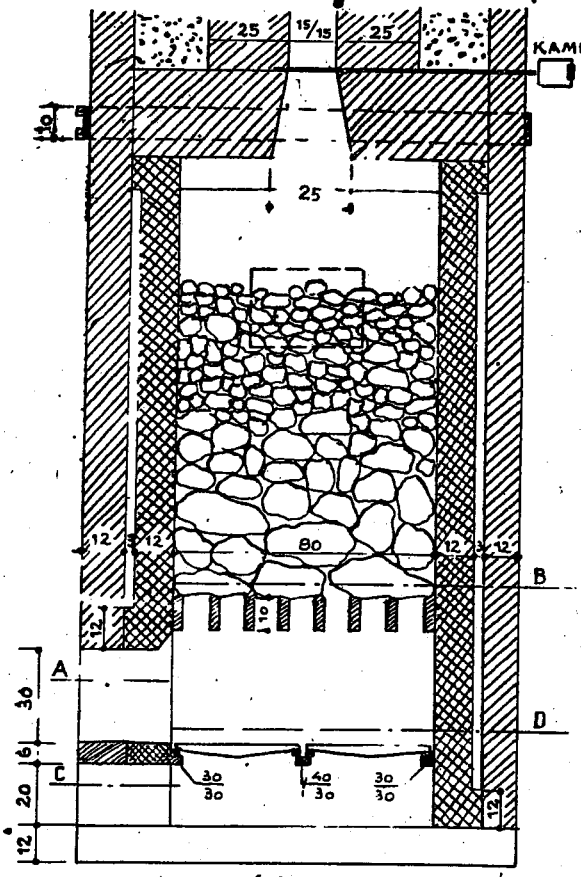


Schnitt A-B.

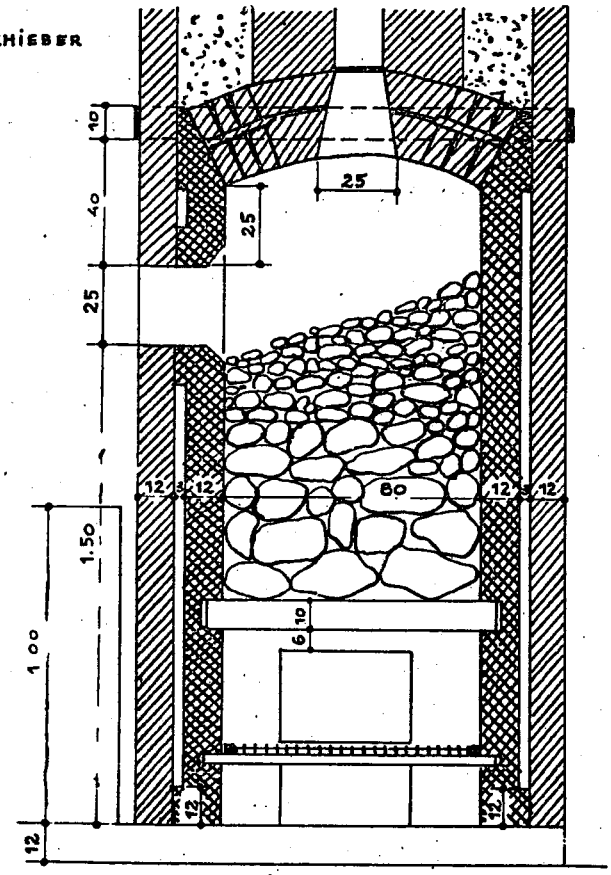
Aufgestellt:
44 Wirtschafts-Verwaltungshauptamt
Amtsgruppe C Bauwesen nach
Angaben von 44 Obersturmführer
Prf. Dr. Hangarter
Berlin, den 14.8.43.
Amt C III Technische Fachgebiete.

J. V. [signature]
44 Hauptsturmführer.

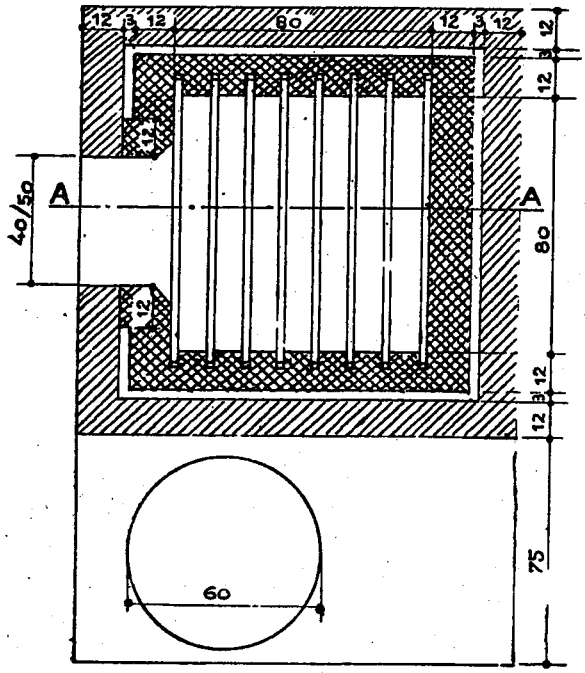
Sauna-Ofen. Ofen einer Kaminsauna. M. 1:20.



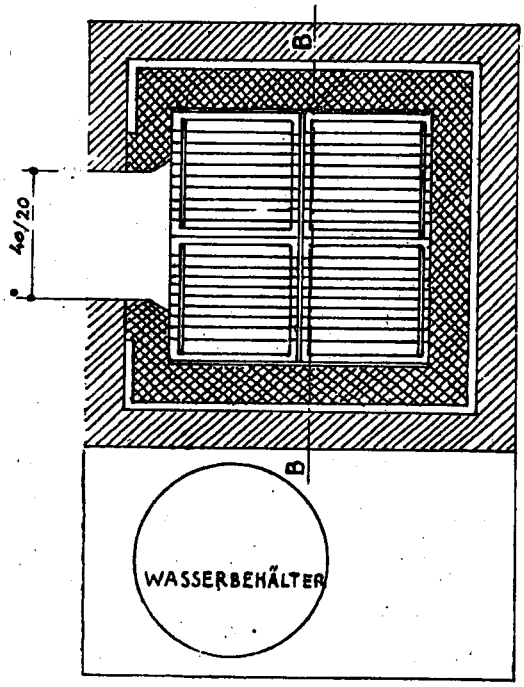
Schnitt A-A



Schnitt B-B



Grundriss A-B.



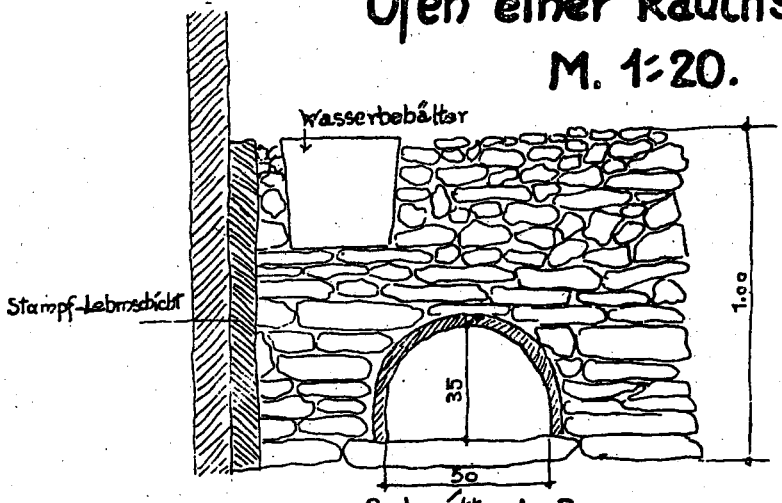
Grundriss C-D.

Aufgestellt im SS-Wirtschafts-Verwaltungshauptamt
nach Angaben von SS-Obersturmführer Prof. Dr. Hangarter.
Berlin, den 10. Dezember 1942.
Amt C III Technische Fachgebiete
m.W.d.G.b.

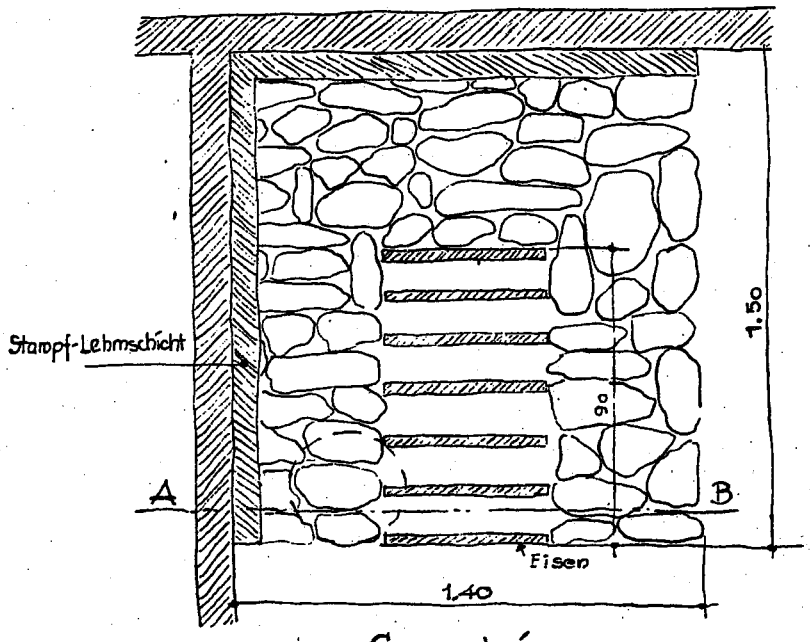
Sauna - Ofen.

Ofen einer Rauchsauna

M. 1:20.



Schnitt A-B.



Grundriss.

Aufgestellt im SS-Wirtschafts-Verwaltungshauptamt
nach Angaben von SS-Obersturmführer Prof. Dr. Hangarter.
Berlin, den 10. Dezember 1942.
Amt C III Technische Fachgebiete
m. d. W. d. G. b.

Hasse

Copyright 1943 by Nordland-Verlag G.m.b.H., Berlin
Druck: H. Wigankow, Berlin