

# *100 Jahre Sauna zurück in Deutschland*

Jubiläumswoche 30.11.-08.12.2024

Im 18. Jh. verdrängten als Folge der Industrialisierung neue Bädertechnologien (Großschwimmbäder, öffentliche Dusch- und Badeanstalten als „Volksbäder“) und sog. Russische Bäder (neblige Dampfbäder) die fast nur im deutschsprachigen Raum seit Jahrhunderten übliche hölzerne Schwitzbadestube, die flächendeckend und besonders in Städten zuhauf anzutreffen waren. Während die Badestuben fast ausschließlich von Fachkundigen privat betrieben wurden, steckten hinter der neuen Bädergeneration überwiegend Kommunen, Investoren und industrielle Interessengruppen. Parallel sprießten für die Betuchteren zahlreiche, der Mode und dem Zeitgeist verpflichtete mondäne Heilbäderorte aus dem Boden, die noch bestehenden vermitteln immerhin noch eine Ahnung ihres einstigen Glanzes.

Mit der Lebensreformbewegung ab Mitte des 19. Jh. begann eine Zeitenwende in Kultur und Lebensstil. Anfang verspottet und seitens Medizinern gar verteufelt, erreichte sie bei den Menschen ob ihres bestechenden gesundheitlichen Nutzens breite Zustimmung und Umsetzung.

Der bedeutendste Höhepunkt dieser Entwicklung war die sensationelle Rückkehr der alten Schwitzbadestube als „Sauna“ anlässlich der Olympischen Spiele 1924 in Paris: Die „fliegenden“ Finnen, allen voran Paavo Nurmi, räumten in den Laufwettbewerben als Nordlichter olympische Medaillen ab, stellten Weltrekorde auf und die Weltelite in den Schatten: Die sengende Hitze bis zu 45 Grad C (beim 10-km Querfeldeinrennen) ließ die finnischen Läufer unbeeindruckt. Das Geheimnis: Saunabaden. Noch während der Spiele vereinnahmten die Sportwissenschaft und Humanmedizin das neugeborene Forschungsfeld. Durch den gezielten saunatypischen Wechsel von heiß und kalt werden Herz-Kreislauf-, das Atmungs- und andere funktionale Systeme des Körpers so trainiert, dass sie flexibel und unmittelbar auf Extrembelastungen reagieren und sie funktionstüchtig halten. So wundert es kaum, dass die EU im Juni 2020 Finnland und Lettland aus der Corona-Todestatistik genommen hat, weil die beiden saunaaktiven Völker mit viel zu wenig Toten die Statistik verwässerten.

Gefeiert wird die Wiederkehr der Schwitzbadestube vor 100 Jahren mit der holzbefeuerten Sauna des „Saunazugs“ unter dem humanmedizinischen Aspekt als „kunstgerechte Sauna“ als Quell von Lebensfreude und gern akzeptierten Nebenwirkungen einer bestmöglichen vitalen Gesundheit.

Zeitraum: 30. November bis einschl. 08. Dezember 2024; Ort: Campingplatz am Möslepark, Freiburg. Veranstalter ist „Weltenbummler's DaySpa“. Zeiten täglich ab 15 Uhr; Termine sollten gebucht werden. Näheres unter [www.saunazug.de](http://www.saunazug.de).