

**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 35 (1945)

**Heft:** 46

**Artikel:** Sauna : Aufnahmen aus der Sauna Schwellenmätteli, Walter Steffen in Bern

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-649904>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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



# Sauna

## Aufnahmen aus der Sauna Schwellenmätteli, Walter Steffen in Bern

Die Anforderungen des Alltags in unserer Zeit stellen an Mann und Frau nicht allein psychische, sondern auch physische Mehrbelastungen, die nur wieder durch zusätzliche Körperhygiene und -pflege wettgemacht werden können. Seit einigen Jahren ist man in der Schweiz nun daran, mit der neuen Badeart, der Sauna, diese notwendige Regeneration des Körpers durchzuführen. Die Sauna-Anlage im Schwellenmätteli ist unter dem Inhaber Walter Steffen nach den letzten technischen Errungenschaften auf diesem Gebiete erstellt worden. Walter Steffen, der als eifriger Sportsmann — er ist Schweizermeister im Hammerwerfen — die Nöte des Trainings und der Körperbehandlung kennt, ist besonders befähigt, aus eigener Erfahrung eine Sauna-Anlage zu führen und den Badenden mit Rat beizustehen, so dass eine Gewähr für richtige und zuverlässige Anwendung der Sauna in vollem Umfange besteht.

Die Sauna ist vorwiegend ein Heissluftbad mit stossweisem Wasserdampfzusatz und nachfolgender Abkühlung. Eine Gruppe von ca. 6—8 Badenden befindet sich in einem Raum, der durch einen Ofen auf eine Temperatur von 70 bis 90 Grad gebracht wird. Wenn nach einiger Zeit starke Schweißsekretion einsetzt, begeben sich die Badenden in das kalte Bad oder unter die Dusche. Diese Kaltwasserabschreckung dauert nur etwa 5 bis 15 Sekunden. Nachher begibt sich der Badende noch ein- bis zweimal in den Heissluftraum und anschliessend wieder ins kalte Wasser. Dies ist in grossen Zügen die Badeprozedur der Sauna.

Der gesundheitliche Wert dieser Badeart besteht in der Abhärtung und im Blutgefässtraining. Die erschlaffende Muskulatur erwacht so durch methodische Behandlung natürlich zu neuer Kraft. Gerade der arbeitende Mensch und die arbeitende Frau besonders, bedürfen einer solchen Regeneration ihrer Kräfte, wobei diese Badeart im Sport Vorbereitungen schafft für Leistungen in grösserem Masse ohne Benachteiligung oder Ueberbelastung irgendwelcher Körperpartien. Die Sauna ist der moderne Jungbrunnen.

- 1 Aussenansicht der Anlage Sauna-Schwellenmätteli in Bern
- 2 Ein freundlicher Warteraum verleiht schon eine gewisse angenehme Wärme
- 3 Der Umkleide-raum
- 4 Nach dem Saunabad ist eine Massage und entsprechende Körperbehandlung von Vorteil
- 5 Der eigentliche Saunaraum, das heisst der Heissluftraum. In Betrieb stehen zwei solcher Saunaräume, ein grosser und ein kleiner, um den Ansprüchen der Badenden zu entsprechen
- 6 Der Bade- und Duscheraum



(Photos W. Nydegger und H. von Allmen)

