

Entwicklung der Sauna in Deutschland



Die Badstube als Vorläuferin der heutigen Sauna

Bei den slawischen Völkern war das Schwitzbad früh bekannt und gelangte von dort nach Mitteleuropa. Bereits zur Zeit der Merowinger (5.–8. Jahrhundert) finden sich Nachweise für sogenannte Badstuben, die in Aufbau und Funktion der heutigen Sauna ähnelten. Im Mittelalter waren Badstuben weit verbreitet und dienten nicht nur der Körperpflege, sondern auch der Gesundheit, Entspannung und dem gesellschaftlichen Austausch. Öffentliche Badehäuser existierten in nahezu allen größeren Städten, ergänzt durch zahlreiche private Badestuben in Häusern, Dörfern und auf Bauernhöfen.

Die Beliebtheit dieser saunaähnlichen Einrichtungen war über Jahrhunderte hinweg sehr groß und erstreckte sich über alle Bevölkerungsschichten.

● 5.-8. Jh.





Dennoch verschwand die Badstubenkultur zwischen etwa 1700 und 1800 nahezu vollständig. Ursachen waren unter anderem die Ausbreitung von Krankheiten wie Syphilis, mangelnde hygienische Standards sowie moralische und kirchliche Vorbehalte gegenüber dem gemeinschaftlichen Baden. Einige ehemalige Badehäuser blieben zwar erhalten, wurden jedoch nur noch zum Räuchern, Dörren oder für andere landwirtschaftliche Zwecke genutzt.

Erst im 20. Jahrhundert wurde die Sauna in Deutschland wieder eingeführt. Die ersten Anlagen entstanden bereits in den 1920er- und 1930er-Jahren, häufig als Sport- oder Gesundheitssaunen. Nach dem Zweiten Weltkrieg begann ein regelrechter Aufschwung: Die Zahl öffentlicher Saunabäder stieg von etwa 1.000 im Jahr 1960 auf rund 2.500 im Jahr 1970 und auf über 5.000 im Jahr 1980 an.

Seit den 1980er-Jahren veränderte sich der Markt durch Reformen im Gesundheitswesen und zunehmenden Wettbewerb. Dennoch blieb die Sauna ein wichtiger Bestandteil von Gesundheits- und Freizeitangeboten. Anfang der 2000er-Jahre standen in Deutschland etwa 10.000 öffentliche Saunaanlagen zur Verfügung, darunter Anlagen in Hotels, Fitnessstudios und Sportstätten. Hinzu kamen rund 1,3 Millionen private Haussaunen.

Die Sauna hat sich damit von einer jahrtausendealten Schwitzbad-Tradition über die mittelalterliche Badstube bis hin zu einem modernen Gesundheits- und Wellnessangebot entwickelt. Heute nutzen rund 30 Millionen Deutsche regelmäßig die Sauna, wobei neben gesundheitlichen Aspekten vor allem Entspannung und Wellness im Vordergrund stehen.