

GEMÜTLICHKEIT IN DER STEINZEIT

– SCHWITZHÜTTE –



Als die Menschen das Feuer entdeckten, merkten sie rasch, dass sich damit auch Steine erhitzen lassen. Giesst man Wasser auf heisse Steine verdampft dieses und steigt als feuchter Wasserdampf auf. Die dabei entstehende Wärme entweicht.

Die Menschen versuchten das Ganze in einer kleinen Hütte und entdeckten so die Vorzüge einer noch heutigen Praxis (Dampfbad, Sauna). In einer kalten Umgebung, wo alle täglichen Arbeiten in unbeheizten Räumen oder gar draussen zu erledigen waren gab es wahrscheinlich nichts gemütlicheres als nackt in einer Hütte zu sitzen und zu schwitzen.

Dabei entdeckten die Steinzeitmenschen wohl auch die medizinischen vorteile der Schwitzhütte. Muskelverspannungen können gelöst werden, Erkältungen und Fieber werden gelindert und das Immunsystem wird allgemein gestärkt.



Die Menschen verehrten diese Entdeckung und wahrscheinlich bildeten sich Kulte und Zeremonien rund um die Schwitzhütte schon früh heraus.

Die ältesten archäologisch belegten Schwitzhüttenplätze sind mehr als 30'000 Jahre alt. Von Naturvölkern weiss man, dass die Schwitzhütte eine wichtige rituelle und spirituelle Funktion hat. Nicht selten werden ihr magische Fähigkeiten zugesprochen.