



Richtig schwitzen!
Kalte Wassergüsse,
Spaziergänge im Freien
oder Fußwambäder
sind in der Abkühlphase
empfehlenswert.

S
GRUNDWISSEN VON A BIS Z

Fotos: Archiv

ENTSPANNUNGSKUR

Die Sauna in den eigenen vier Wänden ist leicht zu erreichen, stets einsatzbereit und ein Garant für Ruhe und Entspannung. Wir zeigen, auf was man achten muss und geben Montagebeispiele.

Schon vor 2500 Jahren nutzten Griechen heiße Bäder zur Heilung, und 500 Jahre später hatten die Römer diese Badkultur soweit perfektioniert, dass heutige Anlagen dagegen blass aussehen. Aber es gilt ja auch nicht, mit Marmorsäulen und Quadratmetern zu protzen, sondern die wohltuende Wirkung heißer Luft zu nutzen. Laconicum, was nichts anderes heißt als Heißluftbad, nannten die Römer ihre Sauna. Und die kann man heute problemlos zu Hause errichten und genießen. Bei kleinen Modellen reicht zum Betrieb sogar eine normale Steckdose aus.

SCHON GEWUSST?

Vorsicht Hitze!

Nicht jeder kann bedenkenlos saunieren. So ist es für Asthmatiker normalerweise lindernd, bei akuten Asthmaproblemen jedoch unangenehm. Wer unter Rheuma leidet, sollte sich nur in entzündungsfreien Intervallen der Wärme aussetzen. Menschen mit akuter Nierenerkrankung müssen ebenso wie Menschen mit Entzün-

dungen der inneren Organe Vorsicht walten lassen. Ein grippaler Infekt verbietet das Saunieren. Besonders problematisch kann es für Leute mit Herzgefäßerkrankungen und Bluthochdruck sein. Am besten gehen Sie grundsätzlich vor dem ersten Saunabesuch zum Arzt und lassen sich beraten!



Nach jedem Saunagang die Bänke mit feuchtem Tuch abwischen und bei regelmäßiger Nutzung alle vier Wochen mit Desinfektions-spray behandeln.

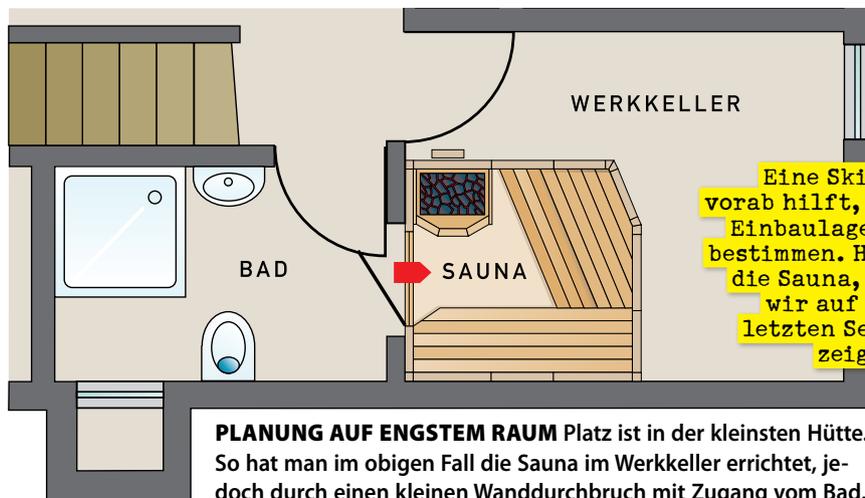


Abonnenten von „selbst ist der Mann“ erhalten den Ordner* komplett kostenlos frei Haus unter 01806/012908**

* Lieferung, solange der Vorrat reicht ** 0,20 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf (Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr)

1 Planung und Saunatechnik

Saunen sind in Größe, Ausführung und Technik höchst unterschiedlich. Wir sagen, was Sie bei Kauf und Nutzung beachten müssen – damit es ein langfristiges Saunavergnügen wird.



Eine Skizze vorab hilft, die Einbaulage zu bestimmen. Hier die Sauna, die wir auf der letzten Seite zeigen.

PLANUNG AUF ENGSTEM RAUM Platz ist in der kleinsten Hütte. So hat man im obigen Fall die Sauna im Werkkeller errichtet, jedoch durch einen kleinen Wanddurchbruch mit Zugang vom Bad.

Zum Bau einer Sauna benötigen Sie noch nicht einmal einen großen Keller, auch in kleineren Räumen gelingt die Montage, wobei Sie stets die Aufbauhöhe berücksichtigen müssen, selbst bei kleineren Exemplaren. So bieten die Hersteller Kabinen an, die nicht größer sind als eine Dusche und problemlos in so manches Badezimmer passen. Neben eventuellen Platzproblemen spielt natürlich auch der Preis eine Rolle. Größere Saunen kosten schnell mehr als 3000 Euro. Kleinere Kabinen sind mit unter 1000 Euro entsprechend preiswerter.

Nicht am falschen Ende sparen

Es wäre jedoch falsch, eine möglichst billige Sauna erwerben zu wollen. Denn

wie in so vielen Bereichen gilt hier ebenfalls: Was nichts kostet, ist auch nichts. Oder zumindest weniger. Denn die Qualität einer Sauna hängt ganz entscheidend vom Holz ab, aus dem sie besteht. Nordische Fichte ist beispielsweise sehr gut geeignet, da sie auf Grund der rauen klimatischen Verhältnisse in ihrer Heimat nur langsam wächst. Und ein langsames Wachstum führt zu einer hohen Rohdichte, also einem festen, sehr harten Holz. Die nordische Fichte ist quasi abgehärtet. Andere geeignete Hölzer finden sich im Norden Kanadas, ob Red Cedar (Zeder/Thuja) oder die harzarme Hemlocktanne.

Neben der Holzart wirkt sich die spätere Behandlung auf die Qualität aus. So sollte das Holz zunächst an der Luft auf

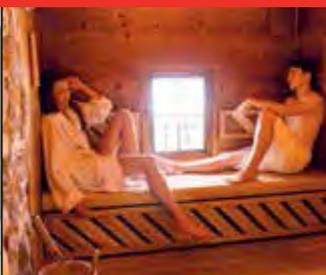
eine Holzfeuchte von knapp über 30 Prozent vorgetrocknet werden. Danach folgt die maschinelle Trocknung bis zu einer Restfeuchte von etwa 10 Prozent. Dieser Vorgang dauert circa zwei Wochen. Ist das Holz dann verarbeitungsfähig, müssen sämtliche Nuten und Federn akkurat ausgearbeitet werden, damit sich die Sauna passgenau zusammensetzen lässt. Alle diese Vorgänge sind umso teurer, je sorgfältiger sie vonstatten gehen. Entsprechend sollten Angaben und Material preiswerter Produkte vorm Kauf überprüft werden. Im Inneren der Sauna müssen möglichst Hölzer mit einer geringen Wärmeleitfähigkeit zum Einsatz kommen, ansonsten wird es unter dem Allerwertesten zu heiß zum Sitzen. Geeignete

SAUNAARTEN IM ÜBERBLICK



ELEMENTSAUNA

Bei den meist preiswerten Elementsaunen wird ein Holzrahmen mit nichtbrennbarem Dämmstoff (Mineralwolle) und von innen mit einer Dampfsperre (Aluminiumfolie) versehen und von beiden Seiten verkleidet. Innen kommt als Verkleidung stets Holz zum Einsatz, meist Profilholz aus nordischer Fichte, außen setzt man zum Teil auch Holzwerkstoffplatten ein, die z. B. mit Kunststoffolie überzogen sind. Die Wärmeabstrahlung innen erfolgt durch die dünne Holzschicht schnell und hart, die Oberflächentemperatur ist entsprechend sehr hoch.



MASSIVSAUNA

Keine Dämmschicht, keine Dampfsperre: Massivholz- bzw. Blockbohlensaunen bestehen durch und durch aus naturgewachsenem Holz. Dadurch besteht mehr Wärmespeicherfähigkeit und mithin ein sanfteres, weiches Abstrahlen von Wärme – wie beim Grundofen. Die Saunainnenseiten werden dabei auch nicht so heiß. Weiterer Vorteil: Durch die große Holzmasse und langsame Erwärmung werden holzeigene Inhaltsstoffe wie ätherische Öle/Harze freigesetzt und erzeugen den typischen, von den meisten als angenehm empfundenen Holzgeruch.



OUTDOORSAUNA

Für außen gibt es sowohl Element- als auch Massivholzsaunen – mit den gleichen Vor- und Nachteilen. Besonderes Augenmerk gilt in jedem Fall der Witterungsbeständigkeit. Das Dach muss also am besten mehrlagig mit Bitumendachbahn/-schindeln abgedichtet sein und Gefälle bzw. Regenwasserableitung aufweisen, sodass sich nirgends Wasser sammeln kann. Der Boden darf nicht auf der Erde stehen, es muss ein geeignetes Betonfundament vorgesehen werden. Die äußere Holzverkleidung sollte witterungsbeständig sein bzw. regelmäßig gestrichen werden.



INFRAROTKABINE

Wer eine sanfte Erwärmung des Körpers vorzieht, sollte sich über eine Infrarotkabine Gedanken machen. Hierbei wird der Raum nur bis maximal 50 °C erwärmt, und zwar nicht durch einen Ofen, sondern durch ein Infrarot-Flächenheizsystem. Dieses ist meist unsichtbar in den Wänden eingebaut und arbeitet mit langwelligen, schonenden Infrarot-C-Strahlen. Oft sind Infrarotkabinen in sehr kompakten Abmessungen erhältlich, sodass sie leicht ins Bad passen. Manche Kabinen lassen sich auch mit Ofen bestücken und dann auf 45 bis 90 °C erwärmen.

Fotos: Karibu, Fotolia, Archiv, Klaf; Illustration: Archiv

SELBST PRODUKTINFO

Sauna-Öfen

Den Saunaofen bezieht man in der Regel vom selben Hersteller wie die Sauna. Entsprechend wird man Ihnen einen Ofen empfehlen, der die passende Leistung für Ihre Saunagröße aufweist. Meist reichen 7,5 Kilowatt für bis zu 10 Kubikmeter, für größere Saunen benötigt man 9-Kilowatt-Öfen. Daneben müssen Sie sich überlegen, ob Sie einen reinen Heizofen oder einen inklusive Dampfbadfunktion wünschen. Auch müssen Sie zwischen einem elektrisch betriebenen oder einem



für Holz-, Öl- oder Gasbefeuerung wählen. Und neben wandhängenden Exemplaren gibt es Unterbankgeräte, die weniger zusätzlichen Platz beanspruchen.

SELBST PRAXISTIPP

Vorsicht Strom!

3,3-Kilowatt-Öfen für kleine Ein-Mann-Kabinen mit ungefähr 4 Kubikmetern verfügen zum Teil über einen 230-Volt-Netzanschluss. Größere Saunaöfen wie in unseren Beispielen haben jedoch meistens einen 400-Volt-Drehstromanschluss. Es empfiehlt sich aber nicht nur zur eigenen Sicherheit, solche Öfen von einem Fachmann anschließen zu lassen, sondern auch aus Garantiegründen – keine Rechnung, keine Gewährleistung!

Hölzer für Bänke, Kopf-, Fuß- und Rückenstützen sind Pappel, Espe, Linde oder das afrikanische Abachi.

Massiv- oder Elementbauweise

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Massivholz- und Elementsauna. Letztere besteht aus einer Holzrahmenkonstruktion, die mit Dämmung ausgefüllt, mit Aluminiumfolie überzogen und mit etwa 15 mm starkem Profilholz verkleidet wird. Eine Massivholzsaua besteht dagegen aus rund 45 mm starken Blockbohlen, also durchgängig aus naturgewachsenem Holz. Entsprechend teurer sind diese Saunen. Außerdem müssen Sie davon ausgehen, dass die Wandelemente einer Massivholzsaua schwerer sind – ein Aufbau sollte hier in jedem Fall zu zweit erfolgen. Prinzipiell sind bei jedem Saunaaufbau vier Hände von Nutzen, auch für kräftige und erfahrene Heimwerker.

Die Kunst des Saunierens

Wer es richtig macht, wird mit Wohlbefinden und Gesundheit belohnt. Leider kann man aber auch vieles falsch machen. So ist es ratsam, nicht mit vollem Magen in die Sauna zu gehen. Ganz leer sollte er jedoch ebenso wenig sein. In jedem Fall sollten Sie sich nicht hetzen, also auch keinen Sport unmittelbar davor oder gar währenddessen betreiben, und stets etwa drei Stunden Zeit einplanen. Das heißt aber nicht, möglichst lange in der Sauna zu verweilen; einmal pro Woche zwei bis drei Gänge mit je acht bis 12 Minuten reichen. Selbst routinierte Saunagänger sollten nicht länger als 15 Minuten schwitzen. Als Grundregel kann man

sagen: Nur so lange in der Sauna bleiben, wie man sich wirklich wohlfühlt. Und besser weiter oben schnell schwitzen als auf der untersten Bank langsam vor sich hin dämmern.

Am Ende eines Saunaganges muss man sich schnell abkühlen, um die positive Wirkung auf das Immunsystem und die Durchblutung zu erzielen. Am besten gehen Sie etwa eine Minute an die frische Luft, anschließend direkt unter die kalte Dusche. Machen Sie dies aber nicht abrupt, sondern beginnen Sie

langsam das kalte Wasser von den Füßen aufwärts mit den Händen bis zum Rumpf zu führen. Nach der Kaldusche ziehen Sie sich warm an und ruhen sich etwa eine halbe Stunde lang aus. Besonders für Menschen mit Krampfadern empfehlen sich abwechselnde Kaltwasseranwendungen und warme Fußbäder. Ganz wichtig: Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Saft während der Ruhephasen und nach der Sauna, denn der Körper verliert beim Schwitzen bis zu zwei Liter Flüssigkeit.

SELBST PRODUKTINFO

Sauna-Steuergerät

Jeder Ofen hat ein Steuergerät, über das die Temperatur geregelt werden kann. Die Leitungen gehen also vom Ofen zum Steuergerät und dann weiter zum Stromanschluss. Haben Sie eine Dampfbadfunktion, gibt es dafür ein Feuchtesteuergerät, für spezielle Lampen gibt es ebenfalls eine Steuerung. Alle Geräte werden außen in der Nähe des innen platzierten Ofens montiert (Herstellerempfehlungen beachten). Die Kabel und Lampen in der Sauna müssen für mindestens 140 Grad Celsius geeignet sein (Silikonkabel verwenden; z. T. nicht im Lieferumfang enthalten, aber als Zubehör erhältlich).



Starkstromanschluss auch aus Garantiegründen dem Elektriker überlassen!



Rechts die Temperatursteuerung, links daneben das Feuchtesteuergerät.

2 Elementsauna

Diese Saunen sind relativ preiswert und lassen sich schnell in Eigenregie montieren. Wir zeigen beispielhaft den Aufbau einer 194 x 194 cm großen Sauna.¹⁾



Praktisch:
Dusche direkt neben der Sauna.

¹⁾Modell Varberg von Weka; inkl. Ofen ca. 2300 Euro (Modell nicht mehr in Produktion, Restbestände im Handel).



1

Legen Sie den Grundrahmen mit 10 cm Abstand zur Wand aus und kennzeichnen den Verlauf.



2

Das Gummiband darunterlegen und die 40 mm starken Rahmenteile mit den 35 mm langen Schrauben verbinden.²⁾



3

Die beiden ersten Wandelemente rechts und links hinten aufstellen. An den Außen-seiten die Verbindungsleisten ...



4

... aufstecken und festnageln. Dann einen Eckpfosten an der Innenseite eines der beiden Wandelemente festschrauben.



5

Das andere Wandelement dagegenstellen und durch den Eckpfosten hindurch miteinander verschrauben.



6

Verschraubte Elemente so auf den Rahmen stellen, dass die äußeren Profilhölzer über den Rahmen greifen und die Elemente fixieren.



7

Stets Verbindungsleisten an den Anschlussseiten festnageln. Es folgt jetzt das Wandelement mit Abluftöffnung ...

Achtung:
Nutseite muss von außen gesehen stets links liegen!



8

... und dann ein Eckpfosten. Vorne rechts wird nun ein weiteres Wandelement aufgestellt und verschraubt.



9

Auf die montierten Wandelemente werden die Deckenrahmenteile gelegt.

²⁾Holz arbeitet. Den Rahmen also nicht fest mit dem Boden verschrauben! Das Eigengewicht der Sauna verhindert automatisch ein Verrutschen.

Nicht-Abonnenten bestellen den Ordner* für 1 Euro Schutzgebühr inklusive Versand unter 01806/001849**

* Lieferung, solange der Vorrat reicht ** 0,20 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf (Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr)



10

Diese mit 3,5-x-35-mm-Schrauben auf den Wandelementen befestigen.



11

Es folgt das Türelement: Auf den Boden legen, die Befestigungspunkte der Scharniere ermitteln und diese verschrauben.

Das Türelement auf den Grundrahmen stellen und mit 4,5-x-70-mm-Schrauben am Wandelement befestigen.



12



13

Das nächste Wandelement links von der Tür aufstellen und ebenfalls mit dem Türelement verschrauben.



14

Abschließend folgen an der Innenseite rundum Tragleisten und umlaufend das Deckdichtband, das geklebt wird.

Nun kommt die Inneneinrichtung. In angegebener Höhe (hier 38 und 82 cm) die Halterungen für die Liegen festschrauben.



15

Mit Schlossschrauben und Sechskantmuttern die Liegen untereinander fixieren.



16

Das Saunaleuchtegehäuse nahe einer Innenecke an die Wand schrauben. Über dem Gehäuse ein Loch bohren und das Silikonkabel hindurchführen.



17

Dort, wo das Steuergerät montiert wird, befindet sich ein Kabelkanal, durch den man Licht- und Ofenleitungen führt.



18

Ist der Ofen montiert, das Ofenschutzgitter mit Schrauben der Größe 3,5 x 35 mm an der Wand befestigen.



19

Kabel durch das Steuergerät führen, dieses ausrichten und am Wandelement festschrauben.

Den Stromanschluss einem Elektriker überlassen!



20

Restliche Eckleisten festnageln und die Deckenelemente auflegen. **Achtung:** Die Mindestraumhöhe muss 2,05 m betragen!



21

Ggf. Kranzprofil und beiliegende Blende verschrauben und Einbauspots montieren.



3 Saunafass

Dieses Saunafass¹⁾ aus 40-mm-Fichtenbohlen ist ca. 4 m lang und hat einen Durchmesser von 2,20 m (Innenmaß 2 m). Ein sicherer Halt wird durch Spannbänder aus Edelstahl gewährleistet.



Fotos: Archiv, Fotolia



1 Standfüße in einer Linie ausrichten, Unebenheiten ausgleichen. Am besten ein Betonfundament anlegen!²⁾



2 Die beiden ersten längsseitigen Blockbohlen verbinden. Gleich lange Diagonale zeigen die rechtwinklige Ausrichtung.



3 Mitte der Stellfüße markieren und erste Bodendielen verschrauben. Dabei auf die Ausrichtung der Aussparungen achten!



4 Die Bodendielen greifen mit Nut und Feder ineinander. Beim Verschrauben die Dielen fest aneinanderdrücken.



5 Nun die drei runden Wandelemente montieren. Die Rückwand ist geschlossen, die anderen Wände haben Türausschnitte.



6 Die Rückwand in die Aussparung der Bodendielen einsetzen – dabei auf die Lochposition des Lüftungsgitters achten.

Für die nun folgenden Schritte ist immer Teamarbeit gefragt!



7 Von den folgenden Wandelementen kann man zunächst auch nur die Schwellen ...



8 ... in die vorgesehenen Aussparungen setzen und dann die Seitenteile montieren. Zum Schluss wird in dem Fall ...



9 ... der Türsturz eingesetzt. Alternativ können diese Wandbauteile auch vorher liegend zusammengesetzt werden.

¹⁾Modell Max von Gartenhaus GmbH; inkl. Ofen ca. 4000 Euro. ²⁾Hier wurden die Standfüße nur auf Holzbretter gesetzt – keine dauerhafte Lösung!

Nicht-Abonnenten bestellen den Ordner* für 1 Euro Schutzgebühr inklusive Versand unter 01806/001849**

* Lieferung, solange der Vorrat reicht ** 0,20 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf (Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr)

Tipp: Zusätzliche Stützleisten an Vorder- und Rückseite stabilisieren die Sauna während der Montage.



10

Die Wandelemente exakt ausrichten und mit den Bodendielen verschrauben.



11

Um das Fass provisorisch für die Montage der Seitenbohlen zu stabilisieren, bringen Sie zunächst eine Bohle am First an.



12

Nun werden die Seitenwände Brett für Brett hochgezogen. Achtung: Immer abwechselnd rechts und links arbeiten!



13

Danach die Spannbänder herumlegen und bis zum ersten Widerstand spannen. Nach drei Wochen nachspannen!



14

Jetzt die Dachschindeln immer überlappend versetzt auf die obere Fashälfte nageln. Für das Ofenrohr wird an ...



15

... entsprechender Stelle ein Loch ins Dach gesägt, dann eine Manschette aufgenagelt und das Rohr eingesetzt.

Die verschraubten Holzteile auf den Elementrückseiten lösen. Diese werden für den Zusammenbau der Sitzbänke ...



16



17

... und Saunaliegen (aus Erlenholz) verwendet. Zunächst die Sitzflächen nach Anleitung zusammenfügen.



18

Platzieren Sie sie im Fass und richten sie aus. Unterhalb der Sitzfläche verschraubt man die Möbel mit dem Boden.

Befeuert wird die Sauna später mit einem Holzofen. Es gibt aber auch Elektro-Modelle!

Stellen Sie die Feuerschutzplatten für den Saunaofen auf und richten Sie die Konstruktion waagrecht aus.



19



20

Den Holzofen daraufsetzen (dazu brauchen Sie Helfer!) und an den Rauchabzug anschließen.



21

Abschließend Lüftungsgitter montieren, Türrahmen einsetzen und Tür einhängen.





1

Rahmenteile mit Lamellendübeln zusammensetzen und verschrauben, Nut nach oben, Abstand zur Wand ≥ 5 cm.

4 Massivsauna

Hier eine individuell gefertigte Massivholzsauna¹⁾ mit den Maßen 1,64 x 1,76 m – liegen können darin nur kleine Personen, der Rest schwitzt im Sitzen. Präzise Bauteile erleichtern die Montage.



Tipp: Holzschraubengewinde vorher durch ein Stück Seife ziehen!

Auf den Rahmen setzt man nun links das erste Element. Die Feder zeigt nach unten.



2



3

Den ersten Eckpfosten dagesetzen und mit Stichschrauben 5 x 120 mm am Wandelement verschrauben. Es folgen ...



4

... die nächsten Wandelemente, stets mit einer Massivholzfeder 39 x 28 mm dazwischen. Oben wird geklammert.

Das Türelement wird mit zwei Schrauben links und rechts befestigt. Die Bekleidungsleisten müssen dabei über den Grundrahmen fassen.



5



6

Zum Teil sind die Türen noch nicht komplett vormontiert – hier musste noch ein Brett oben eingeschoben werden.



7

Die Dachleisten mit 3 mm Überstand zur Oberkante der Wandelemente montieren. Die Schrauben greifen dabei in die ...



8

... Querbohlen der Wandelemente. Das Dachdichtband auf die Oberkante der Wände kleben. Dann die Dachelemente ...



9

... auflegen, die mit Nut und Feder ineinander greifen. Sie werden von unten durch die Dachleiste verschraubt.



10

Es folgen die Bänke sowie die Montage von Ofen und Schutzgitter. Den Stromanschluss einem Elektriker überlassen!

¹⁾ von Helo