

Praktiker

SAUNA AUFBAUEN

Gesund schwitzen in der eigenen Wellness-Oase!

**MIT PRAKTISCHEN
EXTRA-TIPPS**



VORAB

Standortkriterien

Materialien & Konstruktion

Elementsauna, Massivholzzauna

SAUNA AUFBAUEN

S. 2

S. 2

S. 3

S. 3

S. 3

Schwitzen ist gesund. Ganz besonders stärkt ein Saunatag die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Doch bei aller gesundheitlichen Vorsorge: Vor allem erschaffen Sie mit einer eigenen Sauna ein kleines Wellness- und Relax-Paradies in den eigenen vier Wänden. Und das nicht nur für die kalte Jahreszeit.

1. Vorab

Schwitzen – z. B. durch Wasseraufgüsse über erhitzten Steinen – ist bzw. war in vielen Kulturen eine wichtige rituelle Zeremonie.

Das moderne Saunieren mitsamt den entspannenden und gesundheitsfördernden Aspekten stammt wie das Wort Sauna selbst aus Europas hohem Norden und ist eine „Erfindung“ der Finnen.

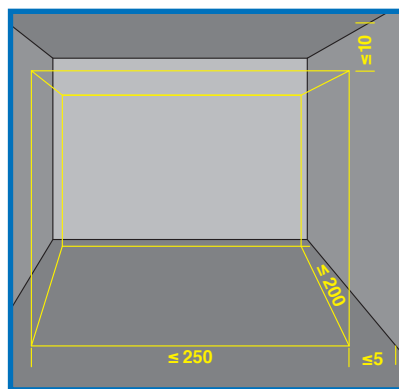
Was in Finnland ursprünglich in einem eigens dafür gegrabenen Erdloch stattfand, lässt sich heute ausgesprochen komfortabel mit Hilfe eines Fertigbausatzes aus Ihrem Baumarkt verwirklichen.

Der Aufbau einer Saunakabine ist daher auch für ungeübte Heimwerker kein Problem. Es gibt allerdings ein paar Regeln bezüglich des richtigen Standortes und der Hygiene zu beachten:

Standortkriterien

In den meisten Fällen werden Sie Ihre Sauna entweder in einem ausreichend großen Badezimmer oder einem entsprechend ausgebauten Kellerraum aufstellen.

Doch auch eine Gartensauna (Saunahaus) besitzt ihren ganz eigenen Reiz – kalte Schneeabäder inklusive.



- Raumgröße: Eine Minisauna kommt mit einer Stellfläche von ca. 150 x 200 cm aus. Eine Familiensauna dagegen benötigt durchaus eine Fläche

von 200 x 250 cm und mehr. Dabei sollte die Kabine mindestens 5-10 cm Abstand zur Wand halten.

- Dank der verschiedenen Grundformen – von quadratisch über rechteckig, rund, siebeneckig oder über Eck – werden Sie auch für Ihre individuellen Gegebenheiten ganz sicher eine passende Sauna finden.
- Raumhöhe: Zwischen Decke und Saunadach müssen mindestens 10 cm Platz bleiben, damit die Luft zirkulieren kann.
- Frischluft: Die feuchte und verbrauchte Luft muss nach dem Saunieren gut abziehen können. Der Saunaraum benötigt daher in jedem Fall mindestens ein großzügig dimensioniertes Fenster, noch besser einen Außenzugang.
- Wasser: Um den „echten“ Saunaeffekt zu erzielen, sind mehrere Gänge zwischen heißem Schwitzbad und Abkühlung nötig. Eine Dusche sollte sich daher in unmittelbarer Nähe befinden oder – bei einer Außensauna in Ihrem Garten – ein Anschluss für den Gartenschlauch. Besser ist noch ein Kaltwasser-Tauchbecken. Außerdem müssen Sie schnell und unkompliziert für Wassernachschub sorgen können, um den nächsten Aufguss vorzubereiten.

TIPP 1 Saunapflege

Schweiß, Feuchtigkeit, Kalkablagerungen u.v.m. stellen hohe Anforderungen an die Hygiene in der Saunakabine.

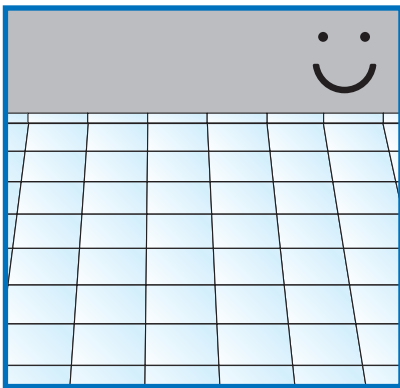
Machen Sie sich daher folgende Arbeiten zur Regel:

- Nach jedem Saunieren die Sauna mit einem feuchten Lappen reinigen.
- Nach jedem Saunieren die Kabine und den Saunaraum gründlich durchlüften.
- Kalkablagerungen an Ofen etc. mit einer Bürste entfernen.
- Regelmäßig die Sauna mit speziellem Saunareiniger säubern.

Achten Sie auf diese Eigenschaften:

- desinfizierend
- antibakteriell
- fettlösend
- biologisch abbaubar

- Fußboden: Feuchtigkeit und Wärme – beides ist Gift für Laminat-, Parkett- oder Teppichböden. Da eine Sauna zudem statt eines geschlossenen Bodens lediglich einen Bodenrost besitzt, durch den



Schweiß und Dampf etc. entweichen, sind wärmeisolierte Stein- oder Keramikfliesen ideal. Zum Reinigen des Fußbodens wird der Rost entfernt.

- Ruhezone: Für den perfekten Saunanachmittag brauchen Körper und Geist nach mehreren Saunagängen eine Ruhephase. Dabei darf der Körper nicht auskühlen. Bietet Ihr Saunaraum genügend Platz und Wärme für eine Regenerations- und Relax-Ecke?
- Strom: Der Saunaofen, z.B. aus Chromstahl zum Erhitzen der Steine, sowie die Saunabeleuchtung benötigen Strom. Ein Stromanschluss in unmittelbarer Nähe der Saunakabine sollte also verfügbar sein.
- Aber: Saunaöfen werden in der Regel an 400 Volt Starkstrom angeschlossen. Das Verlegen entsprechender Leitungen und das Anschließen des Ofens

selbst darf nur von einem Fachmann vorgenommen werden!

- Der Ofen muss der Saunagröße angemessen sein, um das Raumvolumen durch Aufheizen der Saunasteine auf die saunatypische Temperatur von 80-100 °C bringen zu können.
- Achten Sie auf Ofensysteme, die zugleich für eine optimale Be- und Entlüftung sorgen.

Auch mit Gas, Öl oder Holz betriebene Öfen sind verfügbar. Hier müssen Sie jedoch an einen zusätzlichen Kaminabzug denken.

Materialien und Konstruktion

Es ist bei einer Fertigbau-Sauna aus Holz nachvollziehbar, dass die extrem hohe Temperatur von 80-100 °C in Verbindung mit den feuchten Aufgüssen das Holz extrem belastet.

Dennoch darf es sich nicht verziehen, harzen oder schimmeln. Deshalb werden nur bestimmte Hölzer, z.B. Fichte oder Hemlocktanne sowie als Luxusversion edle Hölzer wie Rotzeder verwendet.

Bei einer Fertigbau-Sauna aus Ihrem Baumarkt können Sie zwischen einer Elementsauna und einer Massivholzsauna wählen.

Elementsauna

- Aus Fichten- oder Tannenbrettern vorgefertigte Seitenwände (14-16 mm Stärke) mit Nut- und Federsystem
- Massive Vollholz-Rahmenkonstruktion, mehrfach verzapft und verleimt
- Preisgünstig
- Kann aber Wärme nach außen abgeben

- Deshalb ist meist eine zusätzliche Isolierung zwischen Innen- und Außenwand integriert (Kork, Mineralfaser, Steinwolle)

Massivholzsauna

- Oft aus naturbelassener Hemlocktanne im Blockbohlen-Stil
- Doppelt verzapfte Seitenwände (45 mm Stärke und mehr)
- Eine Gartensauna wird mit Wandstärken bis zu 70 mm angeboten
- Massive Vollholz-Rahmenkonstruktion
- Teurer, aber extrem langlebig und stabil
- Speichert Wärme auch ohne zusätzliche Isolierung optimal im Saunainneren

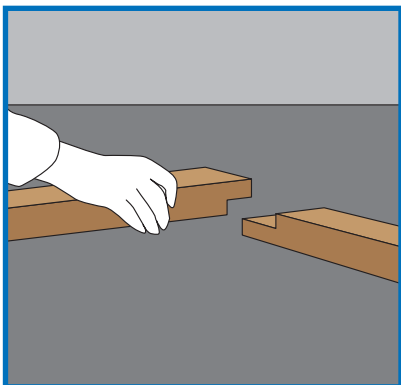
Für Liegen und Sitze wird statt auf Fichten- oder Hemlocktannenholz vielfach übrigens auf weiches und angenehm glattes Abachiholz (ast-, splitter- und harzfrei) zurückgegriffen.

Jegliche Metallteile innerhalb der Kabine (Halterungen für Handtücher, Schöpfkellen-Griffe etc.) sind natürlich ohnehin tabu: Sie werden viel zu heiß und verursachen bei Berührung schwere Verbrennungen.

2. Sauna aufbauen

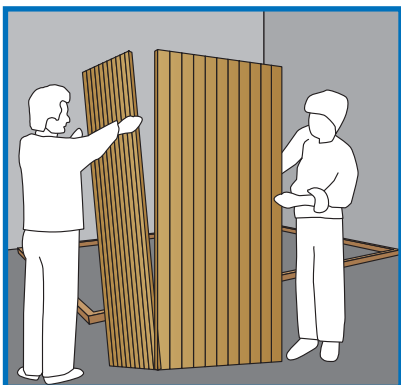
Die folgenden Arbeitsschritte sind Grundanleitung für eine Elementsauna. Die detaillierten Aufbauarbeiten entnehmen Sie bitte der jeweiligen Montageanleitung des Herstellers.

Schritt 1: Legen Sie zunächst die Einzelteile des Fundamentrahmens auf dem ebenen Boden aus. Sie werden zumeist an den Ecken zusammengeschrubt und müssen rundherum plan und sicher auf dem Boden aufliegen. Mit der Wasser-



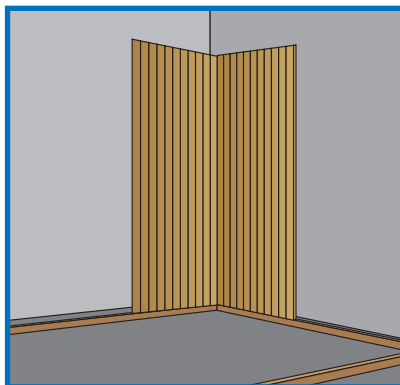
waage überprüfen Sie zudem die waagerechte Lage des Rahmens.

Wo nötig, müssen Sie den Rahmen entsprechend nachjustieren bzw. mithilfe integrierter Nivellierfüße ausgleichen. Und das Ankleben eines Gummisockels auf der Unterseite kann bei der hohen Feuchtigkeit nie schaden.

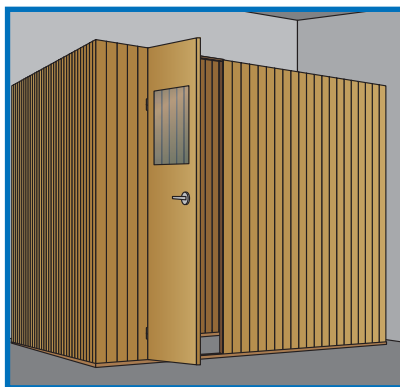


Schritt 2: Nun werden zwei Seitenwände über Eck unter Verwendung einer mitgelieferten Eckleiste und eines Dichtungstreifens zusammengesteckt und miteinander verschraubt. Beginnen Sie mit einem Rückwand- und einem Seitenwandteil. Für die Verschraubung werden rostfreie Schrauben verwendet, die dem Montageset beiliegen.

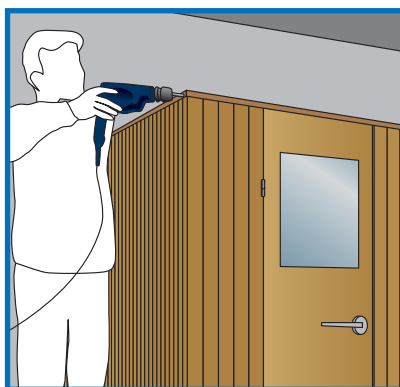
Schritt 3: Zu zweit werden die verschraubten Wandelemente nun auf den Fundamentrahmen gesetzt (Feder in Nut) und daran verschraubt. Anschließend können Sie – je nach Saunagröße – zwei weitere Seitenwandelemente mit der Verbindungsleiste zusammenstecken (Dichtungs-



streifen nicht vergessen!), miteinander verschrauben und auf dem Sockel fixieren.



Schritt 4: Nach der Montage des Rohbaus folgt der Einbau des Türelements, wobei Sie in der Regel die Seite des Türanschlags frei wählen können.



Schritt 5: Stehen alle Wände, folgt der Dachaufbau. Herstellerabhängig müssen Sie zunächst einen Dachrahmen rundherum oben an den Wänden anbringen und darauf die miteinander verschraubten Dachelemente auflegen und festschrauben.

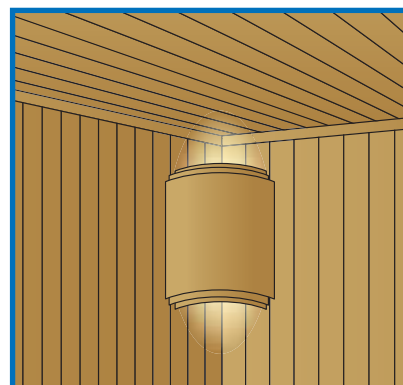
Ebenfalls je nach Hersteller ist eine gegen Feuchtigkeit isolierte Sauna-

Werkzeug und Material

Wasserwaage	
Bleistift	
Akku-Schrauber	
Schraubendreher (jeweils mit Kreuzschlitz-Köpfen)	
Metermaß	
Saunabausatz	
Saunaofen-Set (Ofen, Verkleidung, hitzebeständiges Kabel, Steuerungseinheit)	
Saunabeleuchtungs-Set (Lampe, Kabel)	
Saunazubehör (Saunasteine, Aufguss-Kübel, Schöpfkelle)	
Klimamessgerät	

Prinzipiell:

Arbeiten Sie beim Aufbau immer zu zweit

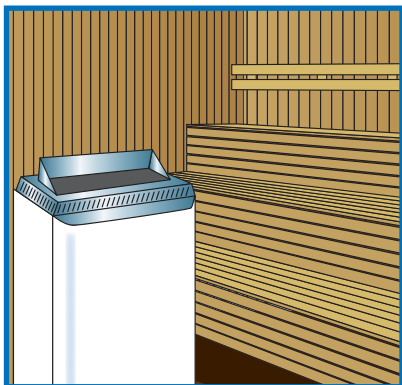


lampe eventuell bereits in die Dachkonstruktion vorinstalliert oder muss von Ihnen noch samt Stromkabel gemäß der Aufbauanleitung montiert werden.



Schritt 6: Anschließend geht es an den Innenausbau. Wie die Saunaliagen zusammengebaut und mit stabilen Leisten an den Seitenwän-

den (abnehmbar) befestigt werden, entnehmen Sie bitte der beigefügten Montageanleitung des Herstellers. Im Anschluss daran wird der Bodenrost verlegt.



Schritt 7: Nun können Sie den Saunaofen hineintragen, anschrauben und das hitzebeständige Kabel durch die vorgefertigten Leerrohre führen. Auch das Steuerelement kann an der vorgesehenen Stelle angeschraubt werden, nachdem Sie auch hier das entsprechende Kabel vorverlegt haben.

Zum Schutz vor versehentlichem Kontakt werden Saunaöfen überwiegend mit einem (hölzernen) Umbau und einem Schutzgitter geliefert.

Doch Achtung: Der Anschluss des Saunaofens und besser auch des Steuergeräts muss von einem Fachmann (Elektriker) vorgenommen werden!

Nachdem dies erfolgt ist, steht Ihrem ersten Saunagang nichts mehr im Wege.

TIPP 2 Saunazubehör

Saunasteine

- Meistens wird spezielles, extrem hitzebeständiges Vulkangestein wie Basalt, Granit oder Gneis verwendet, aber auch Speckstein.
- Sie müssen bis mehrere Hundert Grad Hitze aushalten, dürfen nicht ausgasen, müssen die Hitze speichern und abgeben können und dürfen zugleich durch den schockartigen Aufguss nicht reißen oder platzen.
- Die benötigte Menge hängt einerseits vom Steinbehältnis des Saunaofens und andererseits von der Saunagröße ab.
- Dabei werden die großen Steine unten ausgelegt und die kleinen darüber gestapelt.
- Ein Austausch der Steine nach etwa 2 Jahren ist empfehlenswert.

Mobiliar

Neben den zum Lieferumfang gehörenden Liegen und Sitzen sind diese auch nachträglich im Fachgeschäft zu kaufen, z. B. mit neigungs- und höhenverstellbaren Einstellmöglichkeiten.

Aufgusszusätze

- Klares Wasser wird in den seltensten Fällen verwendet.
- Aromatische Zusätze verbreiten einen herrlichen Duft nach Kräutern, Tannennadeln und vielen anderen Noten.
- Achten Sie hierbei auch aus gesundheitlichen Gründen unbedingt auf das Qualitäts-Siegel des Deutschen Sauna-Bundes.

Sonstiges

Zum echten finnischen Saunieren gehören unbedingt dazu:

- Schöpfkellen aus Holz in unterschiedlichen Größen
- Massagebürsten für Pflege und Peeling mit Holzgriff
- Zuber für Aufguss oder auch Fußbad
- Thermometer
- Feuchtigkeitsmesser (Hygrometer)
- Saunauhr oder Sanduhr
- Handtuchhalter (Holz)
- Kopfstützen aus Holz für ein bequemes Liegen
- Strahlenschutz, der das Holz in unmittelbarer Nähe des Ofens vor dessen zu großer Abstrahlwärme schützt

