

Regeln und Tipps zur Saunaplanung

- Der Saunaraum
- Die Saunagröße
- Der Wand- und Deckenaufbau der Sauna
- Die Innenausstattung
- Der Saunaofen
- Die Zu- und Abluft
- Die Badeform
- Sauna oder Infrarottechnik im Vergleich
- Sauna oder Infrarotwirkung im Vergleich

Wichtige Informationen!



Regeln und Tipps zur Saunaplanung

Der Saunaraum

Es eignen sich grundsätzlich fast alle Räume in Ihrer Wohnung oder Haus. Für ein harmonisches Saunieren ist es besonders von Vorteil, wenn sich eine Dusche in der Nähe befindet und es einen leichten Zugang zur Frischluft gibt. Der Boden kann gefliest oder alternativ mit einem leicht zu reinigenden Belag ausgeführt sein. An die Wände gibt es keine besonderen Anforderungen. Es reicht eine übliche Wohnraumisolierung völlig aus.

Die Saunagröße

Um in der Sauna ausgestreckt liegen zu können, sollte eine Liegellänge von mehr als 1800 mm zur Verfügung stehen. Die optimale Saunagröße beginnt deshalb bei ca. 2000 x 1800 mm Außenmaß. Bei individueller Innenausstattung können oft auch bei kleinerem Platzangebot komfortable Lösungen realisiert werden.

Der Wand- und Deckenaufbau der Sauna

Für die Verkleidung der Saunawände eignen sich harzfreie Weichhölzer wie Fichte, Hemlock, Cedar oder Espe besonders gut. Zur optimalen Abdichtung sollten die Holzverbindungen mit Nut und Feder hergestellt werden. Bei Elementsaunen ist die Isolierung auf der Innenseite mit einer temperaturbeständigen Aluminiumfolie vor dem Eindringen von Feuchtigkeit zu schützen. Die Saunatur muss aus Sicherheitsgründen nach außen zu öffnen sein und aus ESG-Sicherheitsglas gefertigt werden.



Die Innenausstattung

Alle Elemente der Innenausstattung sollten aus splitterfreiem Weichholz wie Abachi oder Espe hergestellt werden. Ecken und Kanten sind idealerweise gerundet. Die Bänke können zur Reinigung entfernt oder verschoben werden.

Der Saunaofen

Um zu gewährleisten, dass der Ofen alle elektrotechnischen Sicherheitsvorschriften erfüllt, sollte er das VDE-Zeichen tragen. Für die Beheizung der Sauna ist pro Kubikmeter umbauter Raum ca. ein Kilowatt (kW) Ofenleistung nötig. Der Ofen benötigt ab ca. 5 kW Leistung eine Drehstromzuleitung von 400 Volt.

Die Zu- und Abluft

Besonders wichtig für das Saunaklima ist die ausreichende Sauerstoffversorgung während des Saunierens. Deshalb sollte die Sauna mit ausreichend frischer sauerstoffreicher Luft versorgt werden. Die feuchtwarme Luft aus der Sauna muss nach außen abgegeben werden. Bei einer ausreichenden Belüftung des Zimmers, in dem die Sauna eingebaut wird, kann oft auf eine direkte Abluftführung ins Freie verzichtet werden, um unnötige Energieverluste zu vermeiden.

Die Badeform

Bei der finnischen Sauna liegt die Temperatur in der Regel zwischen 80°C und 100°C als Trockensauna mit Aufgussmöglichkeit. Vielfältige Möglichkeiten haben Sie mit dem Zusatzmodul zur „Bio-Sauna“. Häufig liegen die Temperaturen bei dieser Badeform zwischen 40°C und 52°C, die Luftfeuchte zwischen 48% und 62%. Dieses Saunaklima ist weniger anstrengend für den Kreislauf und kann auch als Kräuter- oder Themensauna genutzt werden.



Sauna- oder Infrarottechnik im Vergleich

In der Sauna erwärmt der Ofen die Luft und die Saunawände. Somit wird der Körper bei einem optimalen Saunaklima vor allem durch die heiße Luft und die milde Wärmerückstrahlung der Saunawände erhitzt und zum Schwitzen angeregt. Die Wärmestrahlung bewegt sich hier vorwiegend im IR-C Bereich. Bei der Infrarotkabine trifft ein Teil der Strahlung direkt auf den Körper und erwärmt die Umgebungsluft nur unwesentlich. Nachdem die Strahlung sich hier auch im IR-B und IR-A Bereich bewegt, entsteht die sog. Tiefenwärme.

Sauna oder Infrarotwirkung im Vergleich

Bei einem Saunabad werden durch den „Kalt-Heiß“-Wechsel die Gefäße besonders intensiv trainiert. Dies bewirkt vor allem eine Stärkung des Immunsystems. Die Infrarotwärme erwärmt und entspannt stärker die Muskeln, weitet die Lymphbahnen.



Die
**Schreiner
werkstatt**

Kaufmann & Hofmann
oHG

Schreinerei Sauna Spanndecken Komplettausbau

Die Schreinerwerkstatt Kaufmann & Hofmann oHG

Ipsheimer Str. 17 · 91438 Bad Windsheim · Tel. 09841/2054 · Fax 09841/2056

kontakt@dieschreinerwerkstatt.de · www.dieschreinerwerkstatt.de