



RATGEBER SAUNA

Ratgeber zu den einzelnen Saunatypen

Die Grundidee aller Saunatypen ist gleich: Ein abgeschlossener Raum wird erwärmt, sodass es sich darin kräftig schwitzen lässt. Trotzdem ist Sauna natürlich nicht gleich Sauna. Zwischen den verschiedenen Saunaarten gibt es wesentliche Unterschiede. Heiß und trocken, Dampfbad, Sauna im Grünen oder sanfte Infrarot-sauna – den Wünschen sind hier keine Grenzen gesetzt.



Finnische Sauna

Bei der finnischen Sauna, der klassischen Saunaart, wird der Innenraum auf 80 bis 120 Grad erhitzt. Die Luftfeuchtigkeit bleibt bei lediglich 10 %, sodass die hohen Temperaturen erträglich sind. Diese Sauna zeichnet sich dadurch aus, dass ein ständiger Wechsel zwischen heiß in der Sauna und kalt in den Pausen zwischen den Saunagängen stattfindet. Mit Saunaaufgüssen kann das Hitzegefühl noch verstärkt werden. Dabei sorgen Aromazusätze wie Eukalyptus, Menthol oder andere ätherische Öle für ein wunderbares Dufterlebnis.



Bio-/Dampfsauna

In der Dampfsauna herrscht eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit von 80 bis 100 % und eine sanfte Temperatur von 40 bis 55 °C. Hier werden keine Aufgüsse gemacht, stattdessen wird die hohe Luftfeuchtigkeit mithilfe eines Dampfkessels bewahrt. Mit einem Klimamesser, in den sowohl ein Thermometer als auch ein Hygrometer (ein Messinstrument zur Bestimmung der Luftfeuchtigkeit) integriert sind, wird das Klima kontrolliert und überprüft.



Infrarotwärmesauna

In der Infrarotkabine erwärmt sich die Luft schonender auf lediglich ca. 38 bis 45 °C. Die Wärmestrahlen gleichen dem natürlichen Licht der Sonne, wirken direkt auf den Körper ein und sind besonders angenehm. Die Durchblutung wird gefördert und die Entschlackung des Körpers angeregt. Neben diesem Effekt, der auch in der klassischen Sauna erreicht wird, lösen sich in der Infrarotkabine außerdem Muskelverspannungen, Reizungen der Gelenke werden gelindert – optimal für die Regeneration nach dem Sport. Die Infrarotkabine eignet sich außerdem hervorragend für eine schnelle Auszeit vom Alltag. Zum einen ist sie schnell warm, zum anderen schwitzt man hier stärker, sodass eine einmalige Anwendung von etwa 20 bis 30 Minuten reicht.



Fassauna

Saunieren im Garten! Die Fassauna bietet das einzigartige Vergnügen, in der Natur zu schwitzen – und vielleicht anschließend direkt in den Schnee zu springen. Wie die finnischen Saunen sind auch Fassaunen aus nordischer Fichte, für einen sicheren Stand sorgen stabile Fundamenthölzer. Die Wandelemente werden wie bei Weinfässern durch mehrere Spannreifen stabilisiert. Die Türen sind aus dickem Sicherheitsglas, wodurch auch der Eingangsbereich gut isoliert ist. Die Fassform gewährleistet eine gute Luftzirkulation, sodass sich die Wärme optimal verteilen kann.



Kompaktsauna für die Wohnung

Sauna geht nur im eigenen Haus? Weit gefehlt! Auch in einer Wohnung macht sich eine kompakte Sauna sehr gut – wenn genügend Platz vorhanden ist und einige Voraussetzungen gegeben sind. Eine Sauna für vier Personen lässt sich bereits auf einer Fläche von rund 2x2 Metern unterbringen. Kleinere Modelle für zwei Personen kommen mit noch weniger Platz aus. Für die Installation und den Betrieb der Sauna braucht es eine Räumlichkeit mit Strom- und Wasseranschluss. Kleinere Saunaöfen kommen mit den haushaltsüblichen 230 V aus, größere Modelle brauchen einen Starkstromanschluss mit 400 V. Idealerweise ist der Saunaraum komplett gefliest, und für eine ausreichende Belüftung ist ein Fenster Pflicht.

Qualitätsmerkmale

Wandstärke

Um den bestmöglichen Effekt für Wohlbefinden, Erholung und Gesundheit zu bieten, werden Massivholzsauen aus nordischer Fichte hergestellt. Das Holz ist naturbelassen, sodass beim Erhitzen der Raumtemperatur keine schädlichen Stoffe freigesetzt werden. Für die Betriebskosten der Sauna spielt die Wandstärke eine große Rolle. Hier gilt die Regel: Je stärker die Wand, desto besser isoliert ist die Sauna und desto weniger Wärme gelangt nach draußen – es bedarf also weniger Energie, um die gewünschte Temperatur zu erreichen.

Das 40-Millimeter-System:

Das Herzstück dieser Massivholzsauen ist ein Aufbau aus vorgefertigten Elementen, die aus zweiteiligem 40 mm starkem Massivholz bestehen. Die Stücke sind durch eine Doppelnut und ein Federsystem miteinander verbunden. Das Dach besteht aus einer mit Mineraldämmwolle isolierten Platte, die innen mit einer Verkleidung aus Softline-Profilholz ausgestattet ist.

Das 68-Millimeter-System:

Diese Systemsaunen werden ebenfalls aus vorgefertigten Elementen zusammengestellt, die jedoch etwas anders aufgebaut sind. Im Inneren der Module befindet sich eine 42 mm starke Dämmung, die von 12 mm starkem Softline-Profilholz umschlossen wird. Die rückseitigen Wände haben innen ebenfalls eine Oberfläche aus Spezial-Softline-Profilholz, während die Außenwand aus einer 3 mm starken Hartfaserplatte besteht. Das Deckenelement dieser Systemsaunen hat eine Stärke von 57 mm. Dieser Aufbau garantiert die bestmögliche Isolierung und dass die Heizenergie optimal genutzt wird.

Bei beiden Systemen ist neben einer hohen Formstabilität bei einem geringen Energieaufwand auch eine hohe Resistenz gegen Feuchtigkeit gewährleistet. Aus Sicherheitsgründen wird bei diesen Modellen grundsätzlich auf eine Dampfsperre verzichtet, beim Aufbau ist unbedingt darauf zu achten, einen Mindestabstand zu Wänden und Decke einzuhalten.

Größe

Für eine vierköpfige Familie sollte eine Sauna eine Grundfläche von ca. 2x2 Metern haben. Darüber hinaus sollten auch kleinere Saunen genügend Platz für mindestens eine Liegefläche bieten – schließlich sind nicht immer alle Familienmitglieder an Bord.

Einstiegsvarianten

Ein weiteres wesentliches Merkmal einer Sauna ist der Einstieg. Ecksaunen haben einen ECKEINSTIEG und fügen sich in einer Ecke des Raums platzsparend auch in kleinere Räume ein. Saunen mit Fronteinstieg eignen sich für größere Räume – wobei natürlich auch diese Saunen in einer Ecke des Raumes stehen können.

Bauweise: Element-/Systemsauna vs. Massivholzsaua

Eine Sauna lässt sich im Wesentlichen auf zweierlei Weise bauen: als Element-/Systemsauna oder als Massivholzsaua.

Die Element-/Systemsauna

Die Elementsauna ist eine Sauna aus mehrschichtigen Fertigteilen/Elementen, die entweder selbst oder von einem Fachmann zusammengebaut werden kann. Die Elementsauna ist eine Sandwichkonstruktion mit mehrlagigem Aufbau. Kern ist ein Holzrahmen aus Kanthölzern, der das Gerüst der Saunakabine darstellt und auf den die einzelnen Elemente montiert werden. Ein einzelnes Element besteht dabei aus vier verschiedenen Schichten: innere Holzschale, Dampfsperre, Dämmschicht und äußere Holzschale.

Die Vor- und Nachteile der Element-/Systemsauna:

- ✓ In vielen Größen und Formen erhältlich, sodass sich immer ein zum Raum passendes Modell finden lässt.
- ✓ Dank der Fertigteilbauweise passt sie auch in kleine Räume.
- ✓ Ist vergleichsweise schnell aufgebaut.
- ✓ Hat wegen der Dämmmaterialien zwischen den Holzschalen innen und außen bereits bei einer geringen Wandstärke eine gute Dämmwirkung.
- ✓ Ist schneller aufgeheizt als eine vergleichbare Massivholzsaua.
- ✓ Lässt sich bei einem Umzug recht einfach ab- und neu aufbauen.
- ✗ Bietet im Vergleich zu einer Massivholzsaua weniger wohlige Holzambiente.

Die Massivholzsaua

Bei einer Massivholzsaua ist das Holz Baustoff und Dämmstoff zugleich. Dabei gilt: Je dicker das Holz, desto stärker die Dämmwirkung – und desto höher die Materialkosten. Die Massivholzsaua besteht aus massiven Blockbohlen und wird typischerweise als Vollholzkonstruktion im Blockhausbaustil aufgebaut. Meist werden die Bohlen mit einem Nut-Feder-System aufeinandergeschichtet und mithilfe geeigneter Spannvorrichtungen zu einer Wandkonstruktion montiert.

Vor- und Nachteile der Massivholzsaua:

- ✓ Ist sehr stabil und leistet oft viele Jahrzehnte gute Dienste.
- ✓ Ihre Holzbohlen vermitteln bezüglich der Strahlungswärme ein größeres Wohlgefühl.
- ✓ Die massiven Holzbohlen sind optisch ansprechender als das Material einer verschalteten Elementsauna.
- ✓ Eignet sich auch zum Aufbau im Garten als freistehende Sauna.
- ✗ Die Holzbohlen können mit der Dämmwirkung der Systemsauna nicht mithalten, da Holz die Wärme stärker weiterleitet als Mineralwolle.

Mehr Informationen zu deiner Saunazeit findest du hier:

**otto.de/
waerme**