

# Wechselbäder fürs Wohlbefinden : Sauna

Autor(en): **Widler, Monika**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hochparterre : Zeitschrift für Architektur und Design**

Band (Jahr): **7 (1994)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-120016>

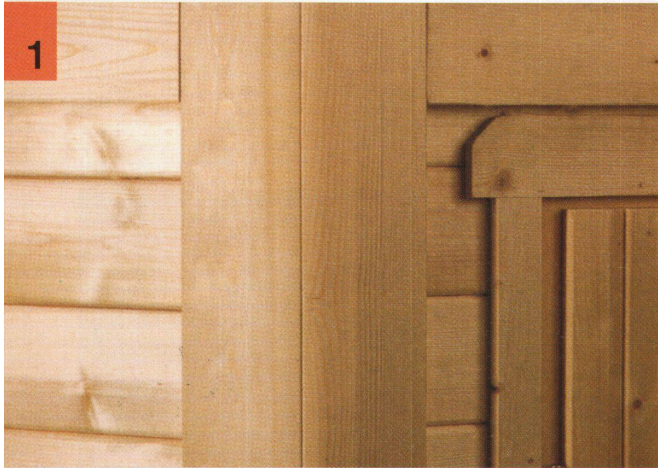
## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

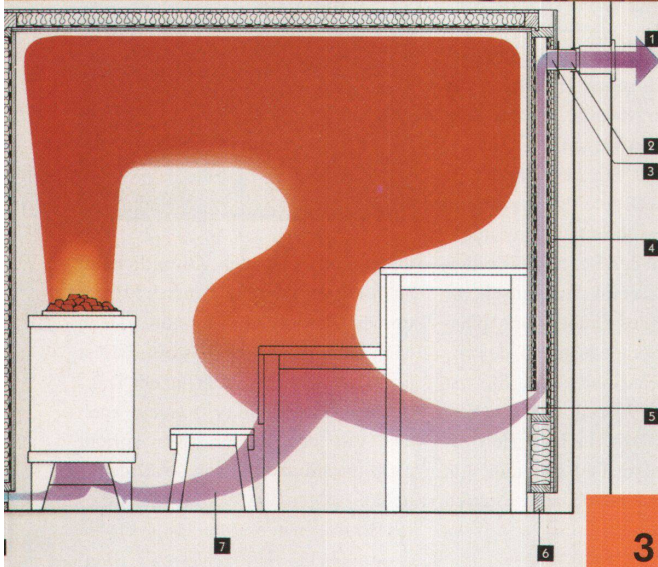




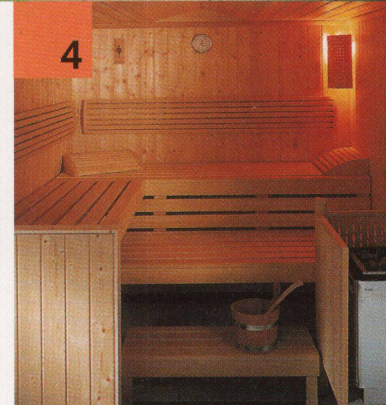
1



2



3



4

- 1 Massivholzsaua mit Eckverbindung ohne Überstände (Knüllwald)
- 2 Entspannen und Schwitzen in der weiss lackierten Sauna mit grünem Licht (Klafs)
- 3 Lüftungssystem Circotherm:
  - 3.1 Abluftmuerkasten, Baulänge verstellbar
  - 3.2 Dicht angeschlossener Abluftstutzen zum Anschluss an Mauerdurchbruch (oder auch Abluftkanal)
  - 3.3 Äussere Abluftöffnung kann individuell angepasst werden
  - 3.4 Abluftwandelement kann beliebig eingesetzt werden
  - 3.5 Abluftöffnung kann beliebig angebracht werden
  - 3.6 Sockelrahmen tauchimprägniert
  - 3.7 Umluft
  - 3.8 Frischluft aus gut belüftetem Vor- oder Nebenraum (evt. mit Zuluftkanal zum Saunaofen geführt)

**Steine, ein Feuer und ein Zelt. So ungefähr muss man sich die Anfänge der Sauna vorstellen. Steine – genauer gesagt Perioditsteine – braucht's noch immer. Als Wärmespeicher. Der Rest ist Elektronik und viel Holz.**

In den vergangenen zwanzig Jahren ging es den Saunaanbietern gut: Viele Schweizer kamen auf den Geschmack und liessen sich ein Schwitzbad einbauen. Heute stagniert jedoch der Markt, denn der Kreis der Saunagänger kann nicht beliebig erweitert werden. Gebaut wird natürlich immer noch: In Fitnesscentern, bei Umbauten oder in Firmen.

**Das Material**

Das Saunaholz muss langsam gewachsen sein und kommt aus dem Norden, allen voran die skandinavische Kiefer mit dem typischen Harzduft und der lebendigen Faserung, aber auch die Hemlocktanne und die preisgünstige Fichte eignen sich. Gebaut wird mit Elementen, bestehend aus Aussen- und Innentäfer, einer Dampfsperre aus Alufolie und einer Isolationschicht aus Glaswolle. Als Alternative zur Glaswolle bietet die Firma Küng, Kork oder Sisal an.

**Die Gestaltung**

Grundsätzlich lässt sich in jeden Raum eine Sauna einbauen, die Vor-

aussetzungen dazu sind bescheiden: eine Abluftmöglichkeit sowie ein 380-Volt-Anschluss. Ein Wasseranschluss in der Nähe ist von Vorteil. Hat man die Schwitzkammern früher in die Keller verbannt, kommen sie heute oft unters Dach oder in den Wohnbereich.

Punkto Gestaltung sind die Anbieter flexibel, die Elemente machen's möglich: komplizierte Grundrisse oder Sonderwünsche von Bauherren und Architekten sind kein Hindernis für eine funktionell richtig konzipierte Einrichtung. Neuerdings schwitzt man auch hinter durchsichtigen Wänden. «Viele empfinden Glas als untypisches Saunamaterial», sagt Pascal

Pfammater von Küng, «aber es wird immer öfter verlangt. Also bieten wir es an.» Im Vergleich zu einer Holztüre sei der Energieverlust bei einer Glastüre minimal.

**Die Blocksaua**

Die authentischen «Saunahäuschen», wie sie in Finnland im Freien stehen, sind aus Massivholz. Das macht sie teurer, und gestalterisch gibt's gewisse Einschränkungen. Trotzdem verkauft Knüllwald in Reinach (AG) immer mehr von diesen Blocksaunas, der Anteil mache bereits ein Drittel aus. Sie kommen jedoch kaum nach draussen zu stehen, die Leute würden einfach mehr aufs Natürliche achten,



# elbäder fürs Wohlbefinden



6

glaubt man in der Firma. Achten muss man bei den Balkensaunas, dass sie der Luftzirkulation wegen frei im Raum stehen.

#### Der Ofen

Das Herz jeder Sauna ist der Konvektorofen mit zwei- oder dreifacher Ummantelung, der Raum und Wände in 30 bis 45 Minuten aufheizt. Für ein dreistündiges Saunavergnügen in einer normalen Viererkiste (2,20 x 2 m) braucht's inklusive Aufheizen gut gerechnet 20 Kilowatt.

#### Die Softschwitzbäder

In letzter Zeit haben die Hersteller Neues erdacht und Zwischenformen

von Sauna und Dampfbad auf den Markt gebracht. Bereits seit zehn Jahren bietet Küng seine Biosa-Variante an. Sanarium nennt Klafs sein Modell, in dem es zwischen 45 und 60 Grad heiss wird (Sauna: 85 Grad) und bis zu 55 Prozent Luftfeuchtigkeit aufweist (Sauna: unter 10 Prozent). Die Öfen dieser «Softsaunas», die wie die Saunas mit elektronischen Steuerungen ausgerüstet sind, enthalten ein Wasserbad für Dampf und Duftessenzen, als «Therapiezutaten» können Sauerstoffgeräte eingebaut werden oder farbiges Licht, das je nach Farbe lustig oder ruhig macht. Jede «normale» Sauna lässt sich auf «soft» umrüsten. «Wir verkaufen heute bereits

80 Prozent Sanarien», sagt René Heinrich von Klafs. «Vor allem Frauen sprechen darauf an.»

#### Sauber deklarieren

Beim Schweizerischen Saunaverband beobachtet man diese Neuerungen skeptisch. Man fürchtet um den guten Namen der Sauna. «Die Wirkungen von Sauna und Dampfbad», argumentiert Geschäftsleiter Walter Spillmann, «sind gut erforscht, um die Zwischenformen hat sich bis jetzt niemand gekümmert. Wenn jemand gesund ist und den Plausch an diesen Mischformen hat, soll er das ruhig tun. Aber er muss wissen – vor allem wer eines bestimmten Leidens wegen

- 4 Innenverkleidung aus skandinavischer Fichte (Küng)
- 5 Das Sanarium ist Sauna oder Softdampfkräuterschwitzbad (Klafs)
- 6 Massgeschneiderte Dachsauna mit Stauraum (Küng)
- 7 Garderobe und Regal bieten zusätzlichen Stauraum für Saunautensilien (Klafs)

geht –, dass dies nichts mit der Sauna gemäss Definition der internationalen und nationalen Saunaorganisationen zu tun hat. Die Hersteller sollten es deshalb wenigstens sauber deklarieren.»

Monika Widler

Die Adressen: Klafs, 6342 Baar, Knüllwald, 5734 Reinach, Küng, 8820 Wädenswil