

Manfred Höckert

Sauna

Planung
Ausführung
Zubehör

10. Auflage

Mit 256 Bildern und
55 Tabellen



HUSS-MEDIEN GmbH
Verlag Bauwesen
10400 Berlin

1	Kurze historische Einführung	11
2	Charakteristik der Sauna	15
2.1	Das Saunaklima	15
2.2	Physiologische Wirkung der Sauna	17
2.2.1	Der Wärmeübergang auf den menschlichen Körper	17
2.2.2	Wirkung der Sauna auf den menschlichen Körper	17
2.2.3	Saunabaden kann helfen	21
2.2.4	Saunaverbot	22
2.2.5	Saunaverträglichkeit	22
2.2.6	Sauna im Sport	23
2.2.7	Kinder in der Sauna	23
2.2.8	Gesundheitliche Gegensätze zwischen Sauna und anderen Schwitzbädern	23
2.3	Sauna und Gesundheit	24
2.4	Hinweise zur Gestaltung und zum Betrieb einer Sauna	25
2.4.1	Allgemeine Grundregeln für die Planung	26
2.4.2	Planungshinweise für Verkehrswege und Bauteile	27
2.4.3	Betriebsanleitung für Saunaanlagen (Arbeits- und Brandschutz, Hygiene)	29
3	Durchführung des Saunabades – Baderegeln	33
4	Planung von Saunaanlagen	37
4.1	Familiensauna	37
4.1.1	Der Standort im Haus	39
4.1.2	Der Standort im Garten oder als Anbau am Haus	40
4.1.3	Hinweise für die eigene Planung	40
4.1.3.1	Einbau der Sauna im Gebäude	40
4.1.3.2	Frei stehende Bauwerke im Garten oder als Anbauten an vorhandene Gebäude	41
4.2	Saunaanlagen für öffentliche Nutzung	47
4.3	Bauliche Bedingungen für Rollstuhlbenutzer	51
4.4	Sauna im Keller und anderen Räumen mit geringer Raumhöhe	55
4.5	Kapazitätsangaben	58
4.5.1	Begriffsbestimmungen	58
4.5.2	Größenordnung	58
4.5.3	Leistungsangaben	59
4.6	Funktionsablauf	61
5	Raumbuch mit Funktionselementen	67
5.1	Sauna	67
5.2	Abkühlraum	75
5.3	Vorreinigung	78
5.4	Umkleideraum	80
5.5	Ruheraum	82
5.6	Massagekabine	85
5.7	Fläche für Solarium	86
5.8	Warteraum-Aufenthaltsraum (ohne weitere Funktion)	87

5.9	Raum für Aufsichtspersonal	88
5.10	Personalaufenthaltsraum	89
5.11	Anmeldung/Kasse	90
5.12	Personal- und Besuchertoiletten	90
5.13	Lagerraum	90
5.14	Räume für die technische Versorgung	91
5.15	Abkühlen im Freien	91
5.16	Freilufttraum im Gebäude	92
6	Raumprogramme – Grundrissbeispiele gebauter Anlagen	93
6.1	Familienanlagen	95
6.1.1	Frei stehende Anlagen	95
6.1.2	Eingebaute Anlagen	96
6.2	Öffentlich betriebene Anlagen	98
7	Kennwerte	109
8	Konstruktion und Material	111
8.1	Holz	111
8.1.1	Eigenschaften des Holzes	113
8.1.2	Fehler und Schäden	117
8.1.3	Die wichtigsten Holzarten	118
8.2	Steine	118
8.3	Dämmstoffe	119
8.3.1	Anforderungen an Dämmstoffe für den Saunabau	120
8.3.2	Leichtbaustoffe als Dämmstoffe	122
8.4	Dichtungen	122
8.4.1	Aufgaben der Dichtungen	122
8.4.2	Abdichtstoffe und ihre Anwendung	123
8.5	Dampfsperre (Dampfbremse)	123
9	Bauteile und Bauarten	125
9.1	Wände	125
9.1.1	Wände der Saunakabine	125
9.1.2	Wände der Nassräume	131
9.1.3	Wände der trockenen Räume	133
9.2	Decken	133
9.3	Fußböden	138
9.3.1	Fußboden der Saunakabine	138
9.3.2	Fußboden der Nassräume	142
9.3.3	Fußboden der trockenen Räume	142
10	Ausbaudetails	143
10.1	Holzverkleidung im Saunaraum	143
10.2	Saunabänke	149
10.3	Saunatüren	154

- 10.4 Saunafenster *157*
- 10.5 Lüftungsöffnungen im Saunaraum *160*
- 10.6 Wasserbecken *161*
 - 10.6.1 Teiche *162*
 - 10.6.2 Wasserbecken im Freien *162*
 - 10.6.3 Holzzuber und Fässer *163*
 - 10.6.4 Tauchbecken *164*
 - 10.6.5 Bewegungs- und Schwimmbecken *166*
 - 10.6.6 Becken der neuen Generation *167*
 - 10.6.7 Stufenanordnung für Tauchbecken *168*
- 10.7 Duschen *170*
- 10.8 Ofenaufstellung *172*
- 10.9 Ausbaudetails – realisierte Einrichtungen und Angebote von Herstellern *175*

11 Saunaöfen *181*

- 11.1 Öfen für fortlaufende oder unterbrochene Beheizung *181*
 - 11.1.1 Elektro-Öfen *182*
 - 11.1.2 Saunaöfen mit Feuerungsraum *184*
- 11.2 Öfen für zeitweilig unterbrochene Heizung *186*
- 11.3 Ofensteine *189*

12 Ausrüstung und Zubehör *191*

- 12.1 Sauna-Ausrüstung *191*
- 12.2 Sauna-Zubehör *193*

13 Kontakte *197*

14 Quellenverzeichnis *201*

15 Sachwörter *203*