

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	Freiluftraum 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