

SAUNA

Planung • Konstruktion • Ausführung

8., stark bearbeitete Auflage

Mit 218 Bildern und 64 Tabellen

Inhalts- verzeichnis

1	Kurze historische Einführung	11
2	Charakteristik der Sauna	15
2.1	Das Saunaklima	15
2.2	Physiologie 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	Indikationsliste (Heilanzeigen)	21
2.2.4	Gegenindikatoren (Saunaverbot)	22
2.2.5	Saunaverträglichkeit	22
2.2.6	Sauna im Sport	22
2.2.7	Kinder in der Sauna	23
2.2.8	Sauna im Vergleich zu anderen Schwitzbädern	23
2.3	Sauna und Gesundheit	23
2.4	Hinweise zur Gestaltung und zum Betrieb einer Sauna	25
2.4.1	Allgemeine Grundregeln	25
2.4.2	Sicherheitsregeln für Verkehrswege und Bauteile	26
2.4.3	Betriebsanleitung für Saunaanlagen	26
2.4.4	Aufsichtspflichten des Saunapersonals	29
	Durchführung des Saunabades - Baderegeln	31
4	Planung von Saunaanlagen	34
4.1	Familiensauna	34
4.1.1	Der Standort im Haus	35
4.1.2	Der Standort im Garten oder als Anbau am Haus	36
4.1.3	Hinweise für die eigene Planung	37
4.1.3.1	Einbau der Sauna im Gebäude	37
4.1.3.2	Freistehende Bauwerke im Garten oder als Anbauten an vorhandene Gebäude	41
4.2	Saunaanlagen für öffentliche Nutzung	44
4.3	Bauliche Vorbedingungen für Rollstuhlbenutzer	47
4.4	Sauna im Keller und in anderen Räumen mit geringer Raumhöhe	50
4.5	Kapazitätsangaben	53
4.5.1	Begriffsbestimmungen	53
4.5.2	Größenordnung	54
4.5.3	Leistungsangaben	55
4.6	Funktionsablauf	56

5	Raumbuch mit Funktionselementen	62
5.1	Sauna	62
5.2	Abkühlraum	68
5.3	Vorreinigung	71
5.4	Umkleideraum	73
5.5	Ruheraum	75
5.6	Massagekabine	77
5.7	Fläche für Solarium	79
5.8	Warteraum, Aufenthaltsraum (ohne weitere Funktion)	79
5.9	Raum für Aufsichtspersonal	80
5.10	Personalaufenthaltsraum	81
5.11	Anmeldung/Kasse	82
5.12	Personal- und Besuchertoiletten	82
5.13	Lageraum	82
5.14	Räume für die technische Versorgung	83
5.15	Abkühlen im Freien	83
5.16	Freilufttraum im Gebäude	84

6 Raumprogramme mit Grundrißbeispielen realisierter Anlagen 85

6.1	Familienanlagen	87
6.1.1	Freistehende Anlagen	87
6.1.2	Eingebaute Anlagen	87
6.2	Öffentlich betriebene Anlagen	89
6.2.1	Freistehende Anlagen	89
6.2.2	Eingebaute Anlagen	93

7 Kennwerte 96

8 Konstruktion und Material 97

8.1	Holz	97
8.1.1	Eigenschaften des Holzes	99
8.1.2	Fehler und Schäden	101
8.1.3	Die wichtigsten Holzarten	104
8.2	Steine	105
8.3	Dämmstoffe	105"
8.3.1	Anforderungen an Dämmstoffe für den Saunabau	106
8.3.2	Leichtbaustoffe als Dämmstoffe	106
8.4	Dichtungen	108
8.4.1	Aufgaben der Dichtungen	108
o 8.4.2	Abdichtstoffe und ihre Anwendungen	108
8.5	Dampfsperre (Dampfbremse)	109

9	Bauteile und Bauarten	111
9.1	Wände	111
9.1.1	Wände der Saunakabine	111
9.1.2	Wände der Naßräume	117
9.1.3	Wände der trockenen Räume	119
9.2	Decken	119
9.3	Fußböden	124
9.3.1	Fußboden der Saunakabine	124
9.3.2	Fußboden der Naßräume	129
9.3.3	Fußboden der trockenen Räume	130
10	Ausbaudetails	131
10.1	Holzverkleidung im Saunaraum	131
10.2	Saunabänke	135
10.3	Saunatüren	140
10.4	Saunafenster	143
10.5	Lüftungsöffnungen im Saunaraum	146
10.6	Wasserbecken	147
10.6.1	Teiche	147
10.6.2	Wasserbecken im Freien	147
10.6.3	Holzzuber und Fässer	149
10.6.4	Betonbecken	149
10.6.5	Bewegungs- und Schwimmbecken	149
10.6.6	Stufenanordnung für Tauchbecken	151
10.7	Duschen	154
10.8	Ofenaufstellung	155
10.9	Ausbaudetails - realisierte Einrichtungen und Angebote von Herstellern	158
11	Saunaöfen	166
11.1	Öfen für fortlaufende oder ununterbrochene Beheizung	166
11.1.1	Elektroöfen	166
11.1.2	Saunaöfen mit Feuerungsraum	166
11.2	Öfen für zeitweilig unterbrochene Heizung	168
11.3	Ofensteine	173
12	Literaturverzeichnis	175
13	Sachwörterverzeichnis	179