

Tipps für den Sauna-Einbau zu Hause



Foto: RÜGER

Standort: Eine Sauna lässt sich auch zu Hause einfach integrieren. Nahezu jeder Ort ist dafür geeignet, ob Abstellraum, ungenutzter Speicher, Keller, Waschküche oder auch Badezimmer. Baurechtliche Vorschriften für den Einbau im eigenen Haus gibt es keine. Für Außensaunas gelten die einschlägigen Richtlinien des Baugesetzbuches (Baugrenzen, Nachbarschaft etc.) bzw. auch des Bebauungsplanes. Erkundigen Sie sich beim zuständigen Baurechtsamt.

Am besten ist es, wenn der Raum, in dem die Saunakabine steht, eine direkte Verbindung nach außen hat. Denn es ist ideal, wenn man nach dem Schwitzen direkt ins Freie zum Beispiel auf einen sichtgeschützten Balkon oder Garten gehen oder sich zumindest vor dem geöffneten Fenster aufhalten kann. Komfortabel ist es auch, wenn Sie im selben Raum den Abkühl-Kaltwasserbereich (Duschbrause, Kneipp-Gießschlauch, körpergroßer Bottich als Tauchbecken o. ä.) und Platz für Ruhemöglichkeiten einplanen.

Saunakabine: Alle nur erdenklichen Grundrissvarianten werden von den Saunaherstellern angeboten. Sie helfen übrigens auch gerne bei der Planung. Eine Fertigteilsauna

lässt sich leicht in Eigenregie aufbauen. Bei schwierigen räumlichen Gegebenheiten sollten Sie den Einbau jedoch lieber einem Fachmann überlassen, denn nur eine fachgerecht installierte Kabine verzieht sich später nicht. Für die Saunakabine reichen bereits zwei mal zwei Meter, um Platz für vier Personen zu haben.

Konstruktion: Die qualitativ hochwertige Konstruktion der Saunakabine ist besonders wichtig. Es gibt zwei Arten, jeweils auch als Maßanfertigung: die Element- und die Massivholzsaua. Bei letzterer sind massive Holzbohlen (ab 56 mm) aufeinander gesteckt. Die Elementbausaua hat einen mehrschichtigen Aufbau. Zwei „Holzschalen“ umschließen eine mindestens 50 mm dicke Dämmschicht sowie eine Dampfsperre.

Zum Aufstellen der Kabine wird ein etwa 5 cm breiter Montageraum zwischen Kabine und Decke bzw. Wand des Raumes benötigt, damit die Luft abströmen kann. Die Saunatur muss aus Sicherheitsgründen prinzipiell nach außen zu öffnen sein.

Holz: Extreme Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen wirken auf das Holz der Saunakabine ein. Bewährt haben sich deswegen das Holz der Nordischen Fichte oder der Kanadischen Hemlocktanne. Aufgrund des kühlen, nordischen Klimas sind sie beide langsam gewachsen und sehr harzarm, so dass das Holz nur wenig arbeitet.

Für Saunabänke und -liegen ist weiches, splinterfreies Holz (mit schlechter Wärmeleitfähigkeit) wie Abachi-, Espen- und Pappelholz geeignet. Achten Sie auf abgerundete Ecken und Kanten sowie auf nichtrostende Schrauben. Falls ein Fußrost vorgesehen ist, sollte er aus Kunststoff (bakterienresistent) und englagig sein, damit die Zehen nicht darin stecken bleiben. Das Putzen erleichtern Sie sich, wenn die Saunabänke herausnehmbar oder hochklappbar sind.

Boden: Generell empfiehlt sich ein Klinker- oder Fliesenbelag, da sie einfach zu reinigen sind. Ein Bodenablauf sowie eine spezielle Bodenisolierung sind nicht erforderlich.

Ofen: In der Regel wird die Sauna mit einem elektrischen Saunaheizgerät in Verbindung mit einer Steuerung betrieben. Tragen beide das VDE-Zeichen, ist gewährleistet, dass alle elektrotechnischen Sicherheitsvorschriften erfüllt sind. Um Verbrennungen bei Berührung zu vermeiden, sollte die Heizquelle mit einem hölzernen Schutzgitter abgeschirmt

sein. Für die entsprechende Heizleistung rechnet man etwa eine Kilowattstunde Leistung je Kubikmeter Kabinenraum. Als Faustregel gilt: Nach 60 Minuten muss die Sauna auf 90 Grad aufgeheizt sein.



Foto: B+S FINNLAND SAUNA

Die Zuluft für den Ofen kann aus dem Vorraum, also dem Raum, in dem die Saunakabine steht, entnommen werden, falls er ausreichend belüftet ist. Die Ableitung sollte direkt ins Freie führen. Falls Sie nur in den Vorraum führt, ist unbedingt darauf zu achten, dass dieser beispielsweise über ein Fenster entlüftet werden kann. Die gesamte elektrische Installation der Saunaaanlage muss von einem Fachmann durchgeführt werden, da für die meisten Heizgeräte (ab 3,5 kW) Starkstrom erforderlich ist. Eine Sauna muss aus Sicherheitsgründen mit einem Temperaturbegrenzer (STB) versehen sein, der die Saunaaanlage bei Temperaturen über 140 °C automatisch abschaltet.

Kosten: Eine komplette, RAL-geprüfte Sauna für zwei Personen in Elementbauweise gibt es ab zirka 4.000 Euro. Hinzu kommen etwaige Montagekosten. Massivholzsaunen sind etwas teurer, Luxusmodelle können schon mal um die 10.000 Euro kosten.

Weitere Infos: Bei der Gütegemeinschaft Saunabau e. V., Postfach 58 20, 65048 Wiesbaden, Tel. 06 11/ 890 85-0, www.sauna-ral.de erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Saunakauf. Mitgliedsfirmen erkennen Sie an dem RAL-Gütezeichen. Unter anderem erhalten Sie dort eine RAL-Qualitäts-Checkliste für den privaten Saunakauf.