

selbst ist der Mann

Das Do-it-yourself-Magazin

VPA -GETESTET

23 Steinbohrer-Sets
im direkten Vergleich



8 Seiten
Extra:
Alles über
Korkböden

Deutschlands erstes Do-it-yourself-Magazin • www.selbst.de

» WEIHNACHTEN-SPEZIAL



Alpenländische Krippe und
Nussknacker zum Fest

» SPEZIAL-FARBEN

Schutz vor Ruß
und Schimmel

» VERSTOPFTE ABFLÜSSE

So werden Rohre
wieder frei

» WINTER-LAGERUNG

Kleine Erdmiete
richtig anlegen



» HOLZ MACHEN

Werkzeuge,
Wartung und
Sicherheit

» MATERIALMIX

Beistelltisch
aus Birke und
Naturstein



Smart Home und Licht

LICHTINSELN SELBST BAUEN

- Sparsame LED-Technik
- Individuelle Farbstimmung
- Intelligente Steuerung



SCHWITZBANK

Wer zuhause schwitzen möchte, wird auch im Baumarkt schnell fündig. Aber Geiz ist bei Saunen nicht immer geil.

TEXT CHRISTIAN MEYER

Die Masse macht's: Ob die Holzstärke 38 oder 70 mm beträgt, beeinflusst den Saunagang, denn die Erhitzung und Wärmeabstrahlung des Holzes fällt dabei verschieden aus. Gleichfalls macht es einen Unterschied, ob zwischen zwei dünnen Holzschichten eine Dämmung und Dampfsperre liegen. Im schlechtesten Fall kann dies zu verdeckten Schimmelnestern führen, sofern hier Undichtigkeiten entstehen. Um so mehr muss man beim Aufbau von Elementsaunen penibel darauf achten, dass der gedämmte Rahmen vernünftig abgedichtet ist. Im Fall eines Bausatzes sollte dies die Vorfertigung garantieren. Dennoch muss man beim Aufbau Vorsicht walten lassen. Dass die Montage einer Elementsauna leichter vorstatten gehen soll als die einer Massivholzsauna, lässt sich nur allgemein behaupten – im Endeffekt zeigt das stets der Einzelfall. ➤

HEISS ODER WARM: Die Holzart entscheidet, ob es auf der Bank zu heiß wird. Mit Espe z. B. liegt man gut!



MASSIV Die Massivholzsauna *Bergen 2* von *Weka* garantiert mit 45 mm starken Wänden angenehmes Saunieren; ab 2500 Euro.



PREISWERT Elementsaunen wie *Halmstad* von *Weka* sind ab ca. 1700 Euro erhältlich; wie oben abgebildet ca. 2400 Euro.



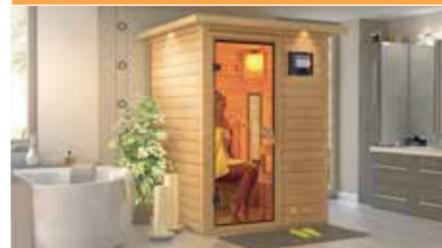
DRAUSSEN Preiswerte Außensauna: Saunahaus *Pekka* von *Karibu*, 38 mm Fichte plus 42 mm Dämmung; ab ca. 1600 Euro.

HOCHWERTIG Saunahäuser aus Massivholz bieten Platz und oft auch Qualität zu entsprechend hohen, zum Teil fünfstelligen Preisen. Hier *Lahti* von *Westerhoff* aus 70 mm starken Blockbohlen. Infos im Fachhandel.



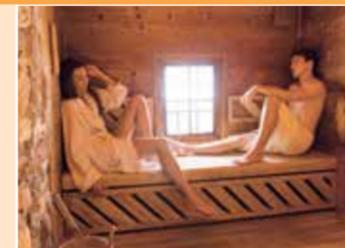
EXKLUSIV Auch für innen gibt's Teures: *Arja* von *Teuco* mit 60 mm Zedernholzverkleidung und Bioofen für ca. 12 000 Euro.

SAUNAARTEN IM ÜBERBLICK



ELEMENTSAUNA

Bei den meist preiswerten Elementsaunen wird ein Holzrahmen mit nichtbrennbarem Dämmstoff (Mineralwolle) und von innen mit einer Dampfsperre (Aluminiumfolie) versehen und von beiden Seiten verkleidet. Innen kommt als Verkleidung stets Holz zum Einsatz, meist Profilholz aus nordischer Fichte, außen setzt man zum Teil auch Holzwerkstoffplatten ein, die z. B. mit Kunststoffolie überzogen sind. Die Wärmeabstrahlung innen erfolgt durch die dünne Holzschicht schnell und hart, die Oberflächentemperatur ist entsprechend hoch.



MASSIVHOLZSAUNA

Keine Dämmschicht, keine Dampfsperre: Massivholz-/Blockbohlensaunen bestehen durch und durch aus naturgewachsenem Holz. Dadurch besteht mehr Wärmespeicherfähigkeit und ein sanftes, weiches Abstrahlen von Wärme. Die Innenseiten werden dabei nicht so heiß. Weiterer Vorteil: Durch die Holzmasse und langsame Erwärmung werden holzeigene Inhaltsstoffe freigesetzt, die den typischen Geruch erzeugen.



OUTDOORSAUNA

Für außen gibt es Element- und Massivholzsaunen mit den gleichen Vor- und Nachteilen. Besonderes Augenmerk gilt der Witterungsbeständigkeit. Das Dach muss mehrlagig mit Bitumendachbahn abgedichtet sein und ein Gefälle bzw. eine Regenwasserableitung aufweisen. Der Boden sollte nicht auf der Erde, sondern auf einem Betonfundament stehen. Die äußere Holzverkleidung muss regelmäßig gestrichen werden.



INFRAROTKABINE

Bei einer Infrarotkabine wird der Raum nur bis maximal 50 °C erwärmt, und zwar nicht durch einen Ofen, sondern durch ein Infrarot-Flächenheizsystem. Dieses ist meist unsichtbar in den Wänden eingebaut und arbeitet mit langwelligem Infrarot-C-Strahlen. Vorteile: Sanfte Körpererwärmung, auf Wunsch kompakte Maße und Flexibilität – die Kabinen lassen sich mit Ofen bestücken und dann auf 45 bis 90 °C erwärmen.



DAMPFDUSCHE

Besonders kompakt kann es mit einer Dampfdusche werden, die nicht größer als eine herkömmliche Dusche ausfallen muss und entsprechend im Bad Platz findet. Dampfduschen sind mit einer integrierten Heizeinheit ausgestattet, die austretendes Wasser verdampfen lassen kann. Man erhält so per Knopfdruck ein Dampfbad mit 45 bis 50 °C Raumtemperatur. Auch die Luftfeuchtigkeit lässt sich steuern.

© miha-perosa - stock.adobe.com

Fotos: Weka, Karibu, Westerhoff, Teuco, Klafs, Archiv

SCHON GEWUSST?

Sauna-Technik und Wandaufbau

Den Saunaofen bezieht man meist vom selben Hersteller wie die Sauna. Entsprechend wird man Ihnen einen Ofen empfehlen, der die passende Leistung für Ihre Saunagröße aufweist. Meist reichen 7,5 Kilowatt für bis zu 10 Kubikmeter, für größere Saunen benötigt man 9-Kilowatt-Öfen. Daneben müssen Sie sich überlegen, ob Sie einen reinen Heizofen oder einen inklusive Dampfbadfunktion wünschen. Auch müssen Sie zwischen einem elektrisch betriebenen oder einem für Holz-, Öl- oder Gasbefuerung wählen. Und neben wandhängenden Exemplaren gibt es Unterbankgeräte, die weniger zusätzlichen Platz beanspruchen. Praktisch: 3,3-Kilowatt-Öfen für kleine Ein-Mann-Kabinen mit ungefähr 4 Kubikmetern

verfügen zum Teil über einen 230-Volt-Netzanschluss. Größere Saunaöfen haben aber meistens einen 400-Volt-Drehstromanschluss. Es empfiehlt sich nicht nur zur eigenen Sicherheit, solche Öfen vom Fachmann anschließen zu lassen, sondern auch aus Garantiegründen – keine Rechnung, keine Gewährleistung!

Jeder Ofen hat ein Steuergerät, über das die Temperatur geregelt werden kann. Die Leitungen gehen also vom Ofen zum Steuergerät und dann weiter zum Stromanschluss. Haben Sie eine Dampfbadfunktion, gibt es dafür ein Feuchtsteuergerät, für spezielle Lampen gibt es ebenfalls eine Steuerung. Alle Geräte werden außen in der Nähe des innen platzierten Ofens montiert (Herstellerempfehlungen beachten). Die Kabel und Lampen in der Sauna müs-

Blockbohlen: Massivholzsaunen bestehen aus ca. 40 bis 70 mm starken Blockbohlen.



Kabelführung bei Massivsaunen: Hier verlaufen die Kabel sicher und unauffällig in vorgebohrten Löchern innerhalb der Blockbohlen.



sen für mindestens 140 Grad Celsius geeignet sein (Silikonkabel verwenden; z.T. nicht im Lieferumfang enthalten, aber als Zubehör erhältlich). Den Wandaufbau zeigen die Bilder oben und links im Kasten.

Elementensaunen: Diese bestehen aus Holz, Dämmung, Dampfsperre und nochmals Holz. Die Kabelkanäle liegen zwischen den Holzschichten.



Steuerungstechnik: Ofentemperatur, Licht und ggf. eine Dampfbadfunktion wird über ein außenliegendes Steuergerät geregelt.



Auch Massivholzsaunen sollten möglichst dicht und fugenlos zusammengesetzt werden. Dazu müssen die Blockbohlen maßgenau ineinandergreifen. Meist weisen die Profile dafür ein Nut- und Federsystem auf. Dauerhaft dicht und fugenlos bleibt das aber auch nur, wenn das Holz vor der Montage ausreichend lange getrocknet wurde. Gleiches gilt für Elementensaunen. Schon in diesem Punkt wird zweifelhafte Qualität deutlich, meist ersichtlich durch einen besonders günstigen Preis, denn lange Lagerung und Trocknung kostet nun einmal Geld.

Ein weiterer Kostenfaktor ist natürlich die Holzart. Nordische Fichte steht deshalb ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Sie ist aber nicht nur preiswert, sondern eben auch

Saunaholz muss ast- und splitterfrei sein und darf nicht harzen

sehr gut zu bearbeiten. Das macht sie vor allem für die Verkleidung interessant, da aus Fichte präzise Nut- und Federbretter hergestellt werden können. Für den Innenausbau eignet sich bei den preiswerten Hölzern eher Tanne, da sie

schön geradlinig, fein und glatt ausfällt. Statt der importierten Hemlocktanne kann man dabei beruhigt zu heimischer Tanne greifen. Ein weniger duftendes, dafür aber besonders angenehmes Holz für Bänke und Lehnen stellt die Espe dar: Dank ihrer geringen Wärmeleitfähigkeit verbrennt man sich darauf in keinem Fall das Hinterteil. Gleiches gilt auch für Abachiholz, dabei handelt es sich jedoch um ein Tropenholz mit eingeschränkter Nachhaltigkeit und Energiebilanz. Wer eine Dampfbadfunktion hat und

diese häufig nutzt, dem sei noch Rotzeder für den Innenausbau empfohlen, denn dieses Holz isoliert gut und fällt feuchteresistent aus. Leider ist es Importware und recht teuer – da kommt man also schon bei der Anschaffung ins Schwitzen.

Kontakte

- Karibu Holztechnik, © 0421/38693-0, www.karibu.de
- Klafs, © 0791/501-0, www.klafs.de
- Weka Holzbau, © 0395/42908-0, www.weka-holzbau.com
- Westerhoff, © 05491/57473, www.blockhaus-westerhoff.de
- Teuco, www.teuco.de

Weitere **selbst.de** Anleitungen, Tipps & Ideen auf www.selbst.de/Bad