

Manfred Höckert

Sauna

Planung
Ausführung
Zubehör

11. Auflage

Mit 262 Bildern und
62 Tabellen



huss

HUSS-MEDIEN GmbH · 10400 Berlin

643.52

- 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	93
6.1	Familienanlagen – Grundrissbeispiele und Kennwerte	95
6.1.1	Frei stehende Anlagen	95
6.1.2	Eingebaute Anlagen	96
6.2	Öffentlich betriebene Anlagen – Grundrissbeispiele und Kennwerte	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