

Zeitschrift: Bauen + Wohnen = Construction + habitation = Building + home : internationale Zeitschrift

Herausgeber: Bauen + Wohnen

Band: 26 (1972)

Heft: 7: Olympische Bauten in München = Constructions olympiques à Munich = Olympic constructions in Munich

Artikel: Die Sauna

Autor: Jaenecke, Wilhelm

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-334433>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

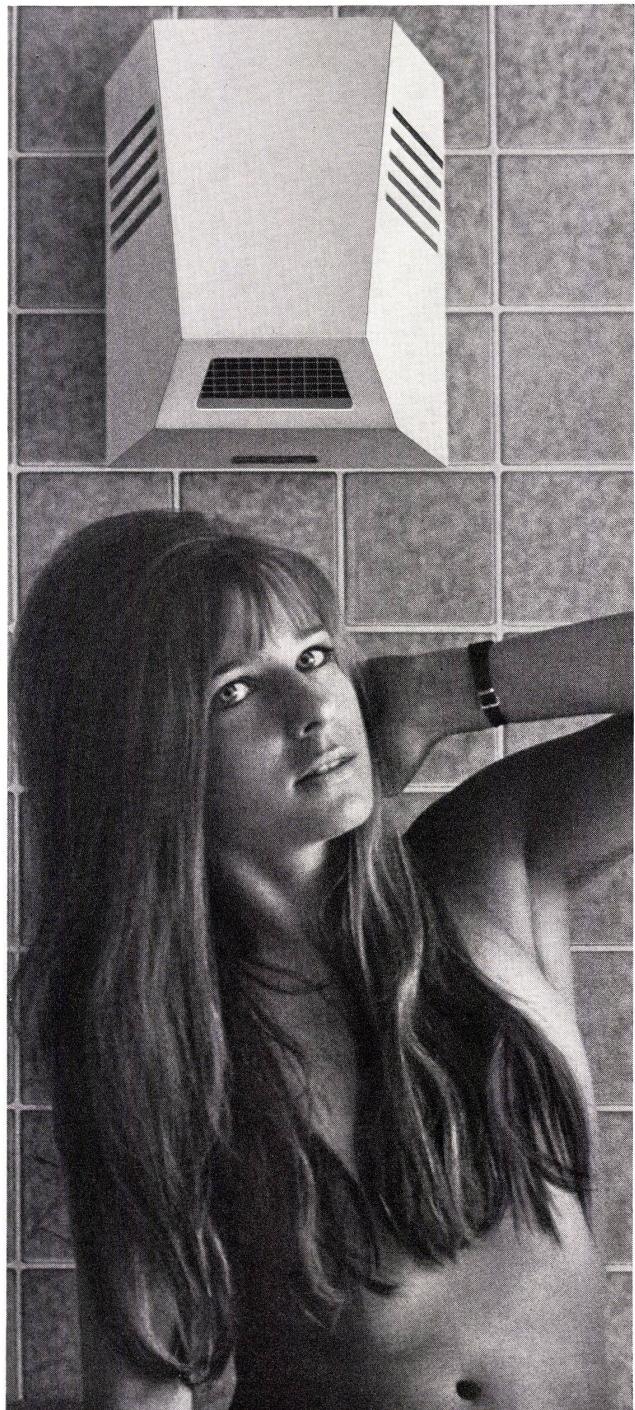
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

REZ-Warmluft Haar- und Körpertrockner

für: öffentliche Hallenbäder, Lehrschwimmbecken, Hotels, Private, Sauna, Kur- und Heilbäder etc.



REZ-AG 8049 Zürich
Hardeggstraße 17, Telephon 01 / 56 77 87

ersparen will, der kann sich technischer Apparate bedienen. Neben chemischen Mitteln gibt es Filter- und Umwälzanlagen, Boden- und Oberflächenabsauger, die das Becken sauberhalten. Eine Temperierung des Wassers durch Heizanlagen mit elektronisch gesteuerten Temperaturregeln ist ohne weiteres möglich. Um eine allzustarke Verschmutzung des Wassers zu vermeiden, empfiehlt sich eine Abdeckung entweder durch eine Plastikfolie oder durch einen Sicherheitsrolladen, der vor allem die Gefahr für unbeaufsichtigte Kleinkinder beseitigt.

Schwimmhallen mit Holzverkleidung

Ermuntert durch die guten Erfahrungen, die man in Saunas gemacht hat, geht man heute dazu über, Schwimmhallen und Bäder durch Holzverkleidungen wärmer und behaglicher zu machen. Aber nicht nur des guten Aussehens wegen werden Holzverkleidungen in zunehmendem Maße in Naßräumen montiert, sondern auch wegen ihres hohen Schallschluckvermögens. Welche Besonderheiten sind bei der Montage von Holzverkleidungen in Schwimmhallen zu beachten? Zunächst kommt nur gesundes und gut gewachsenes Holz in Frage. Neben den heimischen Holzarten, wie Eiche, Fichte und Lärche, eignen sich vor allem die exotischen Hölzer, zum Beispiel Afzelia, Afrormosia, Bongossi, Mahagoni, Oregonpine, Pitchpine, Redwood, Teak und Western Red Cedar. Das Wichtigste jedoch bei der Anbringung von Holzverkleidungen in feuchten Räumen ist die ausreichende Hinterlüftung. Deshalb ist eine Unterkonstruktion auf jeden Fall erforderlich. In dem Zwischenraum zwischen Wand oder Decke und der Verkleidung soll der Luftstrom in möglichst zwei Richtungen hin- und herfluten können. Es dürfen also keine Sackgassen entstehen. Die Fichtenlatten der Unterkonstruktion müssen vor der Montage allseitig mit einem zugelassenen Holzschutzmittel nach Herstellervorschrift behandelt werden. Als Verkleidungsmaterial kommen vor allem Profilbretter in Frage. Die Befestigung der Unterkonstruktion erfolgt mit den in der Praxis bewährten Vilihaken in rostfreier Ausführung, die mit den passenden verzinkten Nägeln erhältlich sind. Damit trocknende Luft hinter die Verkleidung gelangen kann, bleiben am Wand- und Deckenkant ausreichend bemessene Schattenfugen. Im Spritzwasserbereich hat sich eine vertikale Anordnung der Profilbretter als sehr zweckmäßig erwiesen, weil das Wasser besser ablaufen kann. Die untere Kante wird im Winkel von 60° abgeschrägt, so daß eine Tropfkante entsteht.

Besondere Bedeutung kommt der Oberflächenbehandlung zu. Am besten eignen sich hierfür Imprägnierlasuren – farblos oder pigmentiert. Sie bilden keinen deckenden Film, sondern lassen die Offenporigkeit der behandelten Hölzer weitgehend bestehen. Eingedrungene Feuchtigkeit kann deshalb schnell verdunsten. Derartige Lasuren werden in der Regel ohne besondere Vorarbeiten mit dem Pinsel aufgetragen. Sie sind dünnflüssig und lassen sich mühelos verstreichen.

Die Oberflächenbehandlung der Holzverkleidungen einschließlich der Unterkonstruktion kann man selbst durchführen. Allerdings bietet der Handel auch bereits fix und fertig konserviertes und farb behandeltes Profilholz an, das man bei seinem Holzhändler nach Originalmustern auswählt. Wer eine Schwimmhalle durch Anbringen von Holzverkleidungen warm und behaglich gestalten will, der muß drei wichtige Voraussetzungen erfüllen: Er muß zunächst die richtige Holzart auswählen, eine holzgerechte Oberflächenbehandlung durchführen und die vorschriftsmäßige Konstruktion anwenden.

Wilhelm Jaenecke

Die Sauna

Das Prinzip des Saunabades ist einfach: Erhitzung des Körpers in einem Holzraum mit trockener, sehr heißer Luft und Abkühlen durch Außenluft oder mit Wasser. Die «Heißluft» entsteht durch das Heizen des Ofens und durch das Besprengen der heißen Steine mit Wasser und dessen Verdampfung. Der Deutsche Saunabund in Bielefeld hat «Sechs goldene Baderegeln» herausgegeben, die jeder beim Saunabaden beherzigen sollte, um sich vor Schaden zu bewahren:

1. Ausreichend erwärmen (sonst fehlen Genuss und gute Wirkung der Abkühlung).
2. Ausreichend abkühlen (sonst nachschwitzen und Erkältungsgefahr). Gesicht und Kopf mitkühlen, für warme Füße sorgen (sonst Kopfschmerzen und anderes).
3. Körperliche Anstrengung, wie zum Beispiel Gymnastik, vermeiden (sonst Kreislaufüberlastung).
4. Wirkung der heißen Saunaluft durch kühlere Außenluft ausgleichen (sonst unter Umständen Schwindelgefühl und Ohnmacht).
5. Zwar gewaschen, aber abgetrocknet den Saunaraum betreten (sonst zu späte Schweißbildung).
6. Am Ende des Bades keine Seife verwenden, sonst wird der «Säureschutzmantel» der Haut zerstört.

Die eigene Sauna

Die «Heimsauna» rückt in letzter Zeit immer mehr in den Vordergrund. Nicht immer ist zur Einrichtung ein großes Grundstück erforderlich, wie zum Beispiel bei den finnischen Bauern, die sich ein Saunaholzhaus in den Garten stellen. Die «Kellersauna» ist keine Seltenheit mehr, nur sollte man, ehe man mit dem Einbau beginnt, auf jeden Fall einen Fachmann befragen. Ohne genügende Erfahrung kann die Angelegenheit sehr kostspielig werden. Bei Neubauten, Einfamilienhäusern usw., empfiehlt es sich, die Sauna von vornherein mit einzuplanen. Aber auch in Altbauten läßt sich ein Kellerraum ohne weiteres in ein Heißluftbad umbauen.

Welche Hölzer?

Man hat heute die Möglichkeit, eine vorgefertigte Saunakabine zu erwerben, die man nur noch zu montieren braucht. Zum Aufstellen solch einer freistehenden Kabine ist der Keller der geeignete Ort. Die einzelnen Seitenteile, Decke und Tür werden durch einfache Schraubverschlüsse miteinander verbunden. Die Innenwände bestehen aus erstklassigem, besonders bearbeitetem Holz mit Spezialprofil. Außen werden die Kabinen mit Feinspanplatten oder – wie die Innenwände – mit Holz verkleidet. Eine sorgfältige Isolierung garantiert rasche Aufheizung und geringe Wärmeverluste. Durch eine Feuchtigkeits- und zusätzliche Dampfsperre wird das Eindringen von Feuchtigkeit in das Isoliermaterial verhindert. Liege- und Sitzroste bestehen aus afrikanischem Holz, das sich wegen seiner schlechten Wärmeleitfähigkeit sehr gut eignet. Natürlich kann man auch den ganzen Kellerraum zur Sauna ausbauen. Als Material sollte man nur ausgesuchte, hochwertige, ast- und harzfreie Hölzer mit einer Spezialisolierung verwenden. Auf jeden Fall sollte man sich bei der Auswahl der Hölzer von einem versierten Holzfachmann, einer renommierten Saunaherstellerfirma oder vom Deutschen Saunabund in Bielefeld eingehend beraten lassen.

Finnische Sauna in Fertigbauweise
In wenigen Stunden lassen sich die vorfabrizierten Bestandteile einer finnischen Sauna als Blockhaus oder Kabine montieren. Die Einzelteile werden in sechs Koffern verpackt, einschließlich des Ofens, und dem Empfänger zugestellt. Für die «Sauna suomi» (echt finnische Sauna) wird ausschließlich nordische Kiefer verwendet, doch bleibt das Holz im übrigen roh und unbehobelt, damit die natürliche Saugfähigkeit nicht beeinträchtigt wird. Das Finnlandholz muß die in der Sauna beim Dampfstoß entstehende Feuchtigkeit wie ein Schwamm aufsaugen.

Die Zuluftöffnung befindet sich unter der Tür und damit immer in der Nähe des Ofens. Dessen Thermik sorgt für natürliche Luftumwälzung. Die Abluftöffnung mit Schieberklappe ist diagonal vom Ofen an der Oberkante der Saunakabine angebracht. Ein elektrischer Ofen mit Schutzmantel heizt auf. Er wird nie so heiß, daß man ihn nicht anfassen könnte: Heiß werden lediglich die im Ofen gelagerten Saunasteine. Je mehr Steine und je tiefer deren Lagerung, desto größer der Saunoeffekt beim Aufguß. Beides im Wechsel – die trockene heiße Luft und der sekundenschelle Verdampfungsprozeß des Wasseraufgusses – schaffen das echte Saunaklima.

Ein neuer Saunaratgeber

Beim Hornung-Verlag in München 81, Stolzingstraße 25, ist das «Große Saunabuch» erschienen, aus dem man alles über Bau, Ausstattung und «richtiges» Saunabaden erfahren kann.

Für Architekten, Bauherren, Hausbesitzer und Mieter, die sich mit dem Bau einer Sauna beschäftigen, ist das Buch ein guter und zuverlässiger Ratgeber, der viel unnötigen Ärger und Kosten erspart hilft.

Wilhelm Jaenecke

Produktinformation

Die neuzeitliche Konzeption einer Schwimmmanlage

Ohne Zweifel steht das Sprungbrett an der Spitze der meistgebrauchten Sportgeräte in einem Schwimmbad. Die herkömmlichen Holz- und Holzkunststoffbretter gehören aber ebenso wie die gewöhnlichen Leichtmetallbretter der Vergangenheit an. Die relativ hohen Anschaffungskosten im Verhältnis zur kurzen Lebensdauer bringen diese Bretter zum Verschwinden.

Erfolge für HSP-Sprungbretter
Bestens bewährt für den Sprungbetrieb in der Schweiz hat sich das HSP-Sprungbrett aus Fiberglas. Es zeichnet sich durch gute Sprungeigenschaften und eine lange Lebensdauer aus. Die nach einem speziellen Verfahren hergestellten Bretter besitzen eine Leistungsreserve, die rund das Sechsfache der Normalbelastung beträgt. Die HSP-Sprungbretter sind in fünf verschiedenen Längen erhältlich.

Das Reglement für internationale Turm-Wasserspringwettbewerbe schreibt für Wettkampfanlagen Duraflex-Bretter vor. Empfehlenswert dazu sind die Originalunterbauten.

Großartige Lösung: Hydraulikturm

Als wohl ideale Lösung – vor allem bei Platzmangel – bezeichnen die Fachleute den ein- und ausziehbaren Hydraulikturm. Er ist von 0,5 m bis 3 m verstellbar und aus diesem Grunde zur Einübung von schwierigen Sprüngen besonders vorteilhaft.

Neuartige Startsockel

Vorteilhaft sind transportable Startsockel. Die Rückenstartbügel – bei festen Sockeln ist an eine gute Zusammenarbeit zwischen Architekt und Sportgerätefabrikant zu denken – sollen vertikal und horizontal angebracht und mindestens 50 cm breit sein. Die Nummern auf den Startsockeln lassen sich aus allen Richtungen gut sehen und lesen. Für Wettkämpfe verlangt das

Reglement zudem eine im Sockel eingebaute Lautsprechervorrichtung.

Ein Schwimm-Wettkampfbecken mit acht Bahnen verlangt neun Schwimmleinen. Zulässig sind zwei Typen:

1. Schwimmleinen mit wellenbrechenden Schwimmern, wie an den Olympischen Spielen in Mexiko verwendet wurden, oder
2. Schwimmleinen mit gewölbten Hostalen-Kugeln, dicht aneinander gereiht.

Für Trainings- und Lehrschwimmbecken findet vielfach auch die billigere Variante – je eine Kugel alle 50 cm – Verwendung. Die letzten 5 m vor der Wende sind farblich gut gekennzeichnet.

Rückenwendeanzeigegen eine Fehlstartleine sind für internationale Wettkämpfe Vorschrift. Die Rückenwendeanzeigen hängen 5 m vor der Wende über dem Becken (je zwei Ständer [1,80 m] in Bodenhülsen mit beflaggter Leine). Die Fehlstartleine, 15 m vom Start entfernt, wird mit schwimmenden Kugeln und einer schnell lösbar Vorrichtung versehen.

Neu: Spannbares Wasserballtor
In Lausanne kam erstmals an Stelle eines freischwimmenden ein spannbares Aluminium-Wasserballtor zum Einsatz.

Das Wasserballspielfeld wird durch Begrenzungslinien mit Hostalen-Schwimmern (30×20 m) abgetrennt. In Hallenbädern mit 25-m-Becken reicht die Begrenzung auf den beiden Stirnseiten aus, da der Bekkenrand als Längsmarkierung gilt. In diesem Falle sind die Tore in Bodenhülsen montierbar.

Becken mit höhenverstellbaren Zwischenböden verlangen eine Abtrennung mit einem reißfesten und mit großen Schwimmkugeln versehenen Trennseil.

Auf der Stehstufe montiert und am Beckenrand einbetoniert sind die aus Chromnickelstahl und trittsicheren Polyesterstufen gefertigten Einstiegleitern. Bodenhülsen mit Klemmvorrichtungen ermöglichen ein rau-

sches Wegnehmen der Leiter. Der Rohrdurchmesser der Holme sollte 42 mm nicht überschreiten, damit die Kinder sich ohne Schwierigkeiten festhalten können. Stabilität gibt in diesem Falle die große Wandstärke.

Zu Mosaiktreppen benötigt man Haltebügel, die ungleich hoch (in der Regel 70 und 90 cm) sind. Rettungsstangen und -bälle sollen für jeden Besucher der Badeanlagen gut sichtbar und rasch erreichbar angebracht werden. Genügend Platz muß im Geräteraum für Wasserballtore, Schwimmleinen, Beinschlagbretter, Armzughilfen, Schwimmgürtel, Tauchringe und Rettungsmaterial reserviert sein.

Sportgeräte Otto Hinzen, Luzern

Suna-Saunabau

Die Sauna hat ihren Siegeszug um die Welt angetreten. Auch in der Schweiz werden immer mehr Saunaanlagen projektiert und gebaut. Die Projektierung und der Bau von Saunaanlagen unterliegen ganz bestimmten Richtlinien, die einmal durch die Funktion der Sauna gegeben sind und zum anderen von bautechnischen Anforderungen herrühren.

Grundsätzlich kann gesagt werden, daß Saunabau ein Spezialgebiet ist, das immer den Spezialisten erfordert. Dabei ist es unwesentlich, ob es sich um eine feste eingebaute Sauna (Raumsauna) oder um eine vorfabrizierte Saunakabine handelt; die Probleme bleiben die gleichen. Zu einer richtig geplanten Saunaanlage für öffentlichen Betrieb gehören unter anderem: Garderobe, Reinigungsduchen, Saunaschwitzraum, Freilufräume, Abkühlräume mit Duschen und Kaltwasserbecken, eventuell Kneippgußanlage, Fußpilzdesinfektionsanlage, Ruhe- und Aufenthaltsraum, Belüftung; je nach Wunsch der Bauherrschaft Massageräume, Unterwassermassage, Solarium, Bar, Angestelltenräumen usw.

Der feste Einbau eines Saunaschwitzraumes ist unter anderem angezeigt bei einer sehr starken Frequenzierung der Sauna, wie beispielsweise in Saunainstituten, Schwimmbädern, Sportanlagen, Hotels und eventuell auch in Privathäusern, außerdem überall dort, wo auf Grund der Platzverhältnisse die Plazierung einer Normkabine nicht in Frage kommt (zu geringe Raumhöhe, abgeschrägte Decken, in den Raum hineinragende Hindernisse, wie Kamine usw., andere als quadratische oder rechteckige Grundrisse usw.).

Die Suna-Sauna-Festeinbauten werden von uns an Ort und Stelle angeschlagen. Festeinbauten sind von der Konstruktion her das qualitativ Hochwertigste, was auf dem Markt ist. Sie unterscheiden sich grundlegend von den Einbauten mit fertigen Elementen.

Daneben gibt es Suna-Saunas als vorfabrizierte Saunakabinen in Blockbau oder Elementbauweise. Drei verschiedene Saunakabinentypen in über 50 diversen Normgrößen. Alle Saunakabinen sind je nach Größe mit zwei bis vier Liegepritschen ausgestattet. Selbstverständlich fehlen auch Sitzpritschen, Bodenrost, Ofenschutz und Kopfstützen nicht. Alle diese Einrichtungen können zur Reinigung

