

Zeitschrift: Hochparterre : Zeitschrift für Architektur und Design

Herausgeber: Hochparterre

Band: 7 (1994)

Heft: 9

Artikel: Wechselbäder fürs Wohlbefinden : Sauna

Autor: Widler, Monika

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-120016>

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: 15.01.2026

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



Steine, ein Feuer und ein Zelt. So ungefähr muss man sich die Anfänge der Sauna vorstellen. Steine – genauer gesagt Perioditsteine – braucht's noch immer. Als Wärmespeicher. Der Rest ist Elektronik und viel Holz.

In den vergangenen zwanzig Jahren ging es den Saunaanbietern gut: Viele Schweizer kamen auf den Geschmack und liessen sich ein Schwitzbad einbauen. Heute stagniert jedoch der Markt, denn der Kreis der Saugänger kann nicht beliebig erweitert werden. Gebaut wird natürlich immer noch: In Fitnesscentern, bei Umbauten oder in Firmen.

Das Material

Das Saunaholz muss langsam gewachsen sein und kommt aus dem Norden, allen voran die skandinavische Kiefer mit dem typischen Harzduft und der lebendigen Faserung, aber auch die Hemlocktanne und die preisgünstige Fichte eignen sich. Geplant wird mit Elementen, bestehend aus Aussen- und Innentäfer, einer Dampfsperre aus Alufolie und einer Isolationsschicht aus Glaswolle. Als Alternative zur Glaswolle bietet die Firma Küng, Kork oder Sisal an.

Die Gestaltung

Grundsätzlich lässt sich in jeden Raum eine Sauna einbauen, die Vor-

aussetzungen dazu sind bescheiden: eine Abluftmöglichkeit sowie ein 380-Volt-Anschluss. Ein Wasseranschluss in der Nähe ist von Vorteil. Hat man die Schwitzkammern früher in die Keller verbannt, kommen sie heute oft unters Dach oder in den Wohnbereich.

Punkto Gestaltung sind die Anbieter flexibel, die Elemente machen's möglich: komplizierte Grundrisse oder Sonderwünsche von Bauherren und Architekten sind kein Hindernis für eine funktionell richtig konzipierte Einrichtung. Neuerdings schwitzt man auch hinter durchsichtigen Wänden. «Viele empfinden Glas als untypisches Saunamaterial», sagt Pascal

Pfammater von Küng, «aber es wird immer öfter verlangt. Also bieten wir es an.» Im Vergleich zu einer Holztür sei der Energieverlust bei einer Glastüre minimal.

Die Blocksauna

Die authentischen «Saunahäuschen», wie sie in Finnland im Freien stehen, sind aus Massivholz. Das macht sie teurer, und gestalterisch gibt's gewisse Einschränkungen. Trotzdem verkauft Knüllwald in Reinach (AG) immer mehr von diesen Blocksaunas, der Anteil mache bereits ein Drittel aus. Sie kommen jedoch kaum nach draussen zu stehen, die Leute würden einfach mehr aufs Natürliche achten,

Selbäder fürs Wohlbefinden



glaubt man in der Firma. Achten muss man bei den Balkensaunas, dass sie der Luftpumulation wegen frei im Raum stehen.

Der Ofen

Das Herz jeder Sauna ist der Konvektorenofen mit zwei- oder dreifacher Ummantelung, der Raum und Wände in 30 bis 45 Minuten aufheizt. Für ein dreistündiges Saunavergnügen in einer normalen Viererkiste (2,20 x 2 m) braucht's inklusive Aufheizen gut gezeichnet 20 Kilowatt.

Die Softschwitzbäder

In letzter Zeit haben die Hersteller Neues erdacht und Zwischenformen

von Sauna und Dampfbad auf den Markt gebracht. Bereits seit zehn Jahren bietet Künig seine Biosa-Variante an. Sanarium nennt Klafs sein Modell, in dem es zwischen 45 und 60 Grad heiß wird (Sauna: 85 Grad) und bis zu 55 Prozent Luftfeuchtigkeit aufweist (Sauna: unter 10 Prozent). Die Öfen dieser «Softsaunas», die wie die Saunas mit elektronischen Steuerungen ausgerüstet sind, enthalten ein Wasserbad für Dampf und Duftessenzen, als «Therapiezutaten» können Sauerstoffgeräte eingebaut werden oder farbiges Licht, das je nach Farbe lustig oder ruhig macht. Jede «normale» Sauna lässt sich auf «soft» umrüsten. «Wir verkaufen heute bereits

80 Prozent Sanarien», sagt René Heinrich von Klafs. «Vor allem Frauen sprechen darauf an.»

Sauber deklarieren

Beim Schweizerischen Saunaverband beobachtet man diese Neuerungen skeptisch. Man fürchtet um den guten Namen der Sauna. «Die Wirkungen von Sauna und Dampfbad», argumentiert Geschäftsleiter Walter Spillmann, «sind gut erforscht, um die Zwischenformen hat sich bis jetzt niemand gekümmert. Wenn jemand gesund ist und den Plausch an diesen Mischformen hat, soll er das ruhig tun. Aber er muss wissen – vor allem wer eines bestimmten Leidens wegen

4 Innenverkleidung aus skandinavischer Fichte (Künig)

5 Das Sanarium ist Sauna oder Softdampf-Kräuterschwitzbad (Klafs)

6 Massgeschneiderte Dachsauna mit Stauraum (Künig)

7 Garderobe und Regal bieten zusätzlichen Stauraum für Saunautensilien (Klafs)

geht –, dass dies nichts mit der Sauna gemäß Definition der internationalen und nationalen Saunaorganisationen zu tun hat. Die Hersteller sollten es deshalb wenigstens sauber deklarieren.»

Monika Widler

Die Adressen: Klafs, 6342 Baar, Knüllwald, 5734 Reinach, Künig, 8820 Wädenswil