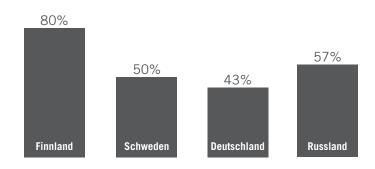
## **SAUNA BASICS**

### Wer geht in die Sauna?

Durch eine Umfrage 2018 stellte sich heraus, dass viele Menschen gerne die Sauna besuchen, doch vorallem die Finnen. In dem Diagramm anbei kann man erkennen, wie viele Menschen im Alter von 18-74 mindestens einmal pro Jahr in die Sauna gehen. Der Saunagang ist nicht nur zum relaxen gut geeignet,

auch der gesundheitliche Aspekt spielt heutzutage eine große Rolle.



### **Gesundheitliche Aspekte:**

- senkt den Blutdruck
- erhält die Flexibilität der Blutgefäße
- begünstigt die Funktion der Arterien
- reduziert Blutfette
- wirkt entzündungshemmend

### Wer 4-7x pro Woche in die Sauna geht, reduziert:

das Risiko eines herzbedingten Todes um bis zu 50% das Risiko an Demenz zu erkranken um bis zu 64% das Risiko einer Alzheimererkrankung um bis zu 65% das Risiko auf hohen Blutdruck um bis zu 47% das Risiko von Lungenerkrankungen um bis zu 41%

das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden um bis zu 62%

### Heilende Wärme:

Die Wärme in einer Sauna, einer Infrarotkabine oder einem Dampfbad kann dazu beitragen, uns gesünder zu fühlen. Die Wärme kann das Immunsystem stärken, die Laune heben, die Muskeln entspannen, das Hautbild verbessern und vieles mehr. Für alle Wärmebehandlungen gilt eine empfohlene Nutzungsdauer von 15-20 Minuten.

### Sauna:

- Temperatur von 60°C bis 110°C
- Niedrige Luftfeuchtigkeit (finnisch)
- höhere Luftfeuchtigkeit bei der Biosauna (%)
- durch Aufguss Intensität steigern
- viele veschiedene Arten

### Infrarot:

- Kabine aus Holz
- Wärmeerzeugung durch Infrarotstrahler und Platten
- Temperatur zwischen 27°C und 40°C

### Dampfbad:

- Kabine aus verschiedensten Mate-
- Dampferzeugung durch Dampfgenerator
- Temperatur bis ca. 55°C
- Luftfeuchtigkeit 100%













## SAUNA BASICS

### Saunaarten:

### Rauchsauna:

- älteste Form der Sauna
- weiche Hitze
- Offenes Holzfeuer unter Steinen
- langes Vorheizen bis zu 6 Stunden
- Rauch zieht über kleine Luke im Dach und Ritze in den Wänden ab
- wirkt desinfizierend und tötet Bakterien ab



- Kabine aus Holz
- Temperatur bis zu 110°C
- Finnischer ofen erzeugt niedrige Luftfeuchtigkeit
- Combiofen erzeugt Feuchtigkeit bis zu 55%

#### Salzsteinsauna:

- mit Salzsteinen aus Himalaya Salz
- Temperatur ca. 65°C
- durch natüliche Luftfeuchtigket kondensiert Salz
- Salz wird über Haut vom Körper aufgenommen

### Außensauna:

- Kabine aus massiver Fichte
- Rhombusschalung
- 70mm Stärke für Stabilität
- mehr Isolierung



### Hvbridsauna:

- Kabine aus massiver Fichte
- mit Ofen und Infrarotstrahler
- in allen normalen Saunen können Infrarotstrahler integriert werden

#### Fasssauna:

- schnelle Aufheizzeiten
- gleichmäßige Wärmeverteilung
- Energie effizient
- Wartunsraum

### Sonderfertigung:

- individuelle Höhe
- variable Grundfläche auf Zentimeter genau
- Glasflächge individuell umsetzbar
- behindertengerecht

Finnische/Bio Sauna

(Alaska View)

Hybridsauna (Alaska Corner Infra+)





Salzsteinsauna

Fasssauna (Grandview)



Außensauna (Lava)



Sonderfertigung





Elemente aus Vollholz sind in der Regel 40mm stark, im Außenbereich wird jedoch eine Stärke vom 70mm verwendet. Die Elementsauna bietet ein mehrschichtiges System, welches aus der Dämmwolle, der Dampfsperre aus Aluminiumfolie und der Verkleidung aus Holz besteht.









### SAUNA BASICS

### Zu- und Abluft:

Dies ist einer der wichtigsten Aspekte bei der Sauna. Wenn sich die Sauna nicht oder nur schlecht erwärmt, liegt die Ursache häufig bei nicht genügender Zu- und Abluft. Im gewerblichen Bereich muss die Luft in der Kabine pro Stunde mindestens 6 Mal ausgetauscht werden. Das ist nur mit einer mechanischen Belüftung möglich.

### **Elektrischbeheizte Sauna:**

- benötigt Strom
- finnisch oder combi
- integrierte oder externe Steuerung bei finnisch möglich
- combi braucht externe Steuerung
- Wahl zwischen Stand- oder Wandofen

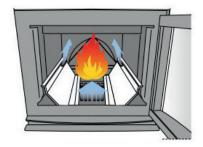
### **Holzbeheizte Sauna:**

 $\Lambda$ 

- sauberer als Rauchsauna durch Kamin
- unabhängig von Stromquelle
- angenehmes Saunagefühl durch Sicht auf das brennende Feuer
- Orientierung an m3 der Sauna
- BimSch Vertordnung für vereinzelte Länder (Deutschland)\*

### \*Funktionsweise BimSch (Bundes-Immissionsschutzgesetz):

Im Feuerraum der holzbefeuerten Saunaöfen befindet sich die Feuerluft teilende Gitterstruktur. Ein Teil der Feuerluft wird in den oberen Teil des Feuerraums geleitet, wodurch die Verbrennung effektiver und sauberer erfolgt. Geringere Sicherheitsabstände von Seitenfläche und Rückwand zu brennbaren Materialien geben Ihnen mehr Spielraum beim Aufstellen der Liegen.



### Berechnung der Heizleistung:

(Kubikmeter + Glasfläche) x 0,7

Beispiel Alaska View:

Breite = 208 cm 208x206x204 = 8,74 m3  $(8,74 + 4,24) \times 0,7 = 9,086$ Tiefe = 206 cm 208x204 = 4,24 m2 Es eignet sich ein 9 kW Ofen

 $H\ddot{o}he = 206 \text{ cm}$ 

### **Steuerungen:**

Die integrierte Steuerung ist die einfachste und günstigste Variante und ist nur bei finnischen Öfen möglich. Sie bietet einen Drehknopf für Zeit und Temperatur am Ofen und besititzt keinen Ofen- oder Bankfühler.

Die einteilige Steuerung ist nicht am Ofen integriert, deshalb wird die Steuerung Außerhalb der Kabine montiert. Durch optionalen Ofen- und Bankfühler kommt man zu einer genaueren Messung.

Die zweiteilige Steuerung kann im Innenraum der Saunakabine montiert werden. Hier ist der Ofen- und Bankfühler ebenfalls wieder optional.



### **SAUNA BASICS**

### Ofenarten:

Finnischer Ofen. Combiofen oder Holzofen:

Combiöfen haben einen Verdampfer integriert. Hier wird Wasser eingefüllt, das verdampft wird. Dadurch entsteht höhere Luftfeuchtigkeit. Wenn der Verdampfer ausgeschalten wird, kann der Combiofen genauso gut als finnischer Ofen benutzt werden. Combiöfen sind immer teurer als vergleichbare finnische Öfen, da sie den Verdampfer beinhalten der preislich mehr kostet. Die Feuchtigkeit kann getaktet oder gemessen werden. Die Combiöfen haben nicht mehr Verbrauch als finnische Öfen, da der Verbrauch von den "finnischen" Heizstäben abgezogen wird.

Traditionelle holzbeheizte Saunaöfen haben eine hohe Leistung und durch die Schutzmäntel ist er auch eine gute Wahl. Feste Brandschutzwände können die Luftzirkulation in der Sauna behindern, darum ermöglichen die Schutzmäntel des Saunaofens auch die Luftzirkulation von der Rückwand des Saunaofens. Dies sorgt für eine gleichmäßige Temperatur und schnelle Erhitzung.

Finnischer Ofen (Concept R)



Combiofen (Concept R combi)



Holzofen (S2 holzbeheizter Saunaofen)



### Saunabaden/Baderegeln







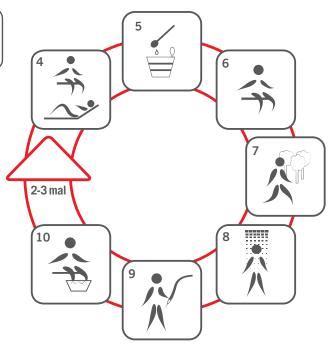


### Vor der Sauna

- 1 Schmuck ablegen
- 2 Duschen
- 3 Abtrocknen

### Aufheizen 8-12 min

- 4 Sitzen oder liegen
- 5 nach 5-7 min:
  - **Aufguss**
- 6 Die letzten 2 Minuten sitzen





### Nach der Sauna

- 11 Ruhen
- 12 Trinken

### Abkühlen 10-15 min

- 7 Bewegen an der frischen Luft
- 8 Abkühlen
- 9 Wasser-Anwendungen
- 10 Warmes Fußbad