



DO IT YOURSELF: SAUNA

Ein Projekt von Sabrina König

Was gibt es besseres als sich in der kalten Jahreszeit in der Sauna zu entspannen? Na ist doch klar: In der selbstgebauten Sauna zu entspannen! Im Folgenden zeige ich dir Schritt für Schritt wie das geht und worauf du dabei achten musst.

WERKZEUG UND MATERIAL

WERKZEUG

- Meterstab
- Winkel
- Zug-Kapp-Gehrungssäge
- Akku-Bohrschrauber
- Akku-Multischleifer
- Tischkreissäge
- Stichsäge
- Hammer

MATERIAL

- 13cm hohe, 4,5 cm breite Massivholzbretter mit Doppelnut und Feder (Länge nach eigenen Abmessungen)
- 8cm lange Edelstahlschrauben
- 8x8cm Massivholzpfosten mit zwei Nuten mit einer Tiefe von 1,5 cm
- Starkstromanschluss und Saunaofen
- Dampfsperr-Klebeband und Plane
- Styropor Dämmplatten
- Wasserfestes Leuchtband

BAU DER SAUNA

SCHRITT 1: AUSMESSEN DES RAUMES

Der erste Schritt ist, den Raum auszumessen, der für den Einbau der Sauna vorgesehen ist. In unserem Fall ist dies eine Nische im Flur mit einer Tür. Die Wände unserer Sauna sind in Massivbauweise gebaut. Tipp: Die Sauna nicht ganz an die Wand stellen! Die Luft muss zwischen der Saunakabine und den Wänden zirkulieren können! Deswegen mindestens 4-5cm Abstand zwischen Wand und Saunakabine einplanen.



SCHRITT 2: GRÖÖZE UND HÖHE DER SAUNA

Wie groß Ihre Sauna macht, liegt ganz bei euch. Es gibt hier verschiedene Anbieter im Internet, die Saunabausätze verkaufen und dort kann man sich einige Anregungen holen. Unsere Sauna ist 2x2,20m groß. Auch die Höhe der Sauna ist wichtig. Hier mussten wir uns an der bereits vorhandenen Tür orientieren. Daher hat unsere Sauna eine Höhe von 2,20m. Um auf der letzten Liegefläche oben sitzen zu können, ist dies aber genau richtig. Zu hoch sollte es auch nicht sein, da sonst die Wärme nach oben entweicht.

SCHRITT 3: ZULUFT, ABLUFT UND OFEN EINPLANEN

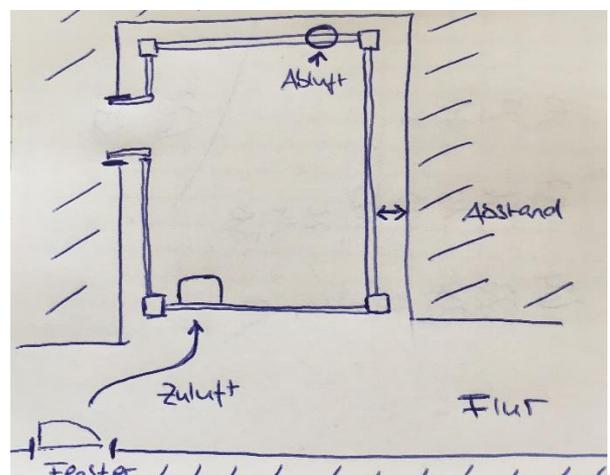
Zu Beginn überlegten wir uns die Platzierung von Zu- und Abluft und des Ofens, da sie sehr wichtig für die Funktionalität der Sauna sind.

Grundsätzlich könnt Ihr den Ofen überall einplanen, aber ein kippbares Fenster in der Nähe des Ofens wäre optimal. Zu bedenken ist außerdem, dass man über den Ofen keine Liegefläche einplanen sollte, da sonst Brandgefahr besteht.

Die Zuluft-Öffnung für den Ofen muss recht groß sein, weil der Saunaofen viel Luft benötigt. Wir haben hierfür 4x10cm Durchmesser Löcher gebohrt.

Genau schräg gegenüber dem Ofen solltet ihr eine Abluft einplanen. Diese Abluft ist ca. 1 Meter über dem Boden anzubringen. Hierzu reicht ein Loch in der Seitenwand mit den Maßen 10x10cm.

Tipp: Wenn die Abluft sich in einer Ecke zur Außenwand befindet, dann könnt Ihr noch einen Abluftkanal aus Kunststoff einplanen, damit das evtl. Kondenswasser nicht einfach hinter der Sauna auf den Fußboden tropft.



SCHRITT 4: STROM FÜR DEN OFEN

Bitte denk auch daran, dass Ihr später einen Starkstrom-Anschluss für den Saunaofen benötigen werdet! Fragt am besten vorher euren Elektriker, ob er euch eine Zuleitung legen kann und am besten diesen Stecker im Sicherungskasten extra absichern kann.

SCHRITT 5: INNENAUSBAU

Überlegt euch schon einmal ob Ihr den Innenausbau auch selber machen wollt, oder ob Ihr euch fertige Liegeflächen kauft. Dann könnt Ihr das in den Plan miteinfließen lassen und die Größe der Sauna entsprechend planen. Im Internet gibt es viele Anbieter für die Innenausbau-Teile.

SCHRITT 6: MATERIAL SCHNEIDEN

Zuerst zeichneten wir die Bretter bei der richtigen Länge an und schnitten sie mit einer Zug-Kapp-Gehrungssäge. Ganz am Schluss noch mit dem Multischleifer die Kanten von den „Holzfransen“ entfernen und schön glattschleifen.



SCHRITT 7: SEITENWÄNDE IN ECKPFOSTEN BEFESTIGEN

Für Seitenwände und Eckpfosten haben wir uns für Massivholz entschieden. Die schweren, dicken Bretter speichern die Wärme besonders gut.

Tipp: Wir haben Bretter mit Doppel-Nut und Feder gewählt, denn dann haben die Bretter selbst bei großen Temperaturschwankungen einen festen Halt.

Nachdem wir die Seitenbretter in die richtige Länge geschnitten haben, begonnen wir damit die Bretter in die Nut der Eckpfosten einzuarbeiten. Dabei ist es wichtig, dass man zusätzlich ca. jedes 2. Brett mit einer Holzschraube verschraubt.

Hierzu haben wir 8cm lange Edelstahlschrauben genommen. Mit einem Hammer haben wir bei den klemmenden Brettern etwas nachgeholfen. Die letzten Bretter mussten wir in der Höhe etwas kürzen, deswegen haben wir noch eine Tischkreissäge benötigt.



SCHRITT 8: ZU- UND ABLUFT EINBAUEN

Wenn Ihr die Zu- oder Abluft in einer Ecke eures Raumes habt, dann bitte nicht vergessen diese sofort reinzuschneiden – später kommt man nicht mehr hin!



SCHRITT 9: TÜR

Wir hatten zum Glück schon eine Tür in dem kleinen Raum, in dem die Sauna gestellt wurde. Deswegen war es wichtig, dass wir das Mauerwerk mit Holz verkleiden, damit es ein komplett geschlossener Raum wird, ohne Lüftungsschlitze, aus denen die warme Luft entfliehen und kalte Luft reinziehen würde.



SCHRITT 10: ISOLATION DES DACHES

Das Saunadach bzw. die Saunadecke haben wir mit den gleichen Holzbrettern aus Fichte gebaut, wie die Seitenwände.

Damit die Wärme nicht durch das Dach entweicht, haben wir dieses isoliert. Zunächst haben wir die Holzbretter der Decke befestigt. Dann haben wir eine Plane mit Dampfsperr-Klebeband als Dampfbremse am Dach fixiert. Als nächstes haben wir 10cm Styropor Dämmplatten bis 20 cm unter die Decke gestapelt.

Tip: Nicht ganz bis zur Decke isolieren, da sonst die Luft wieder nicht zirkulieren kann und Ihr dann Schimmel an den Wänden hinter der Sauna bekommen könnt.



SCHRITT 11: SAUNAOFEN BESORGEN

Es gibt Saunaöfen mit und ohne Verdampfer. Bei einem Saunaofen mit Verdampfer hat man den Vorteil, dass man neben der klassischen Sauna auch ein Dampfbad machen kann. Das heißt, wenn Ihr keine so hohen Temperaturen verträgt, dann könnt Ihr z. B. mit der Dampfsauna auf 60 Grad aufheizen und zusätzlich den Verdampfer auf 100% Luftfeuchtigkeit einschalten. Dann habt Ihr einen angenehmen Saunagang ohne zu hohe Temperaturen. Wir haben uns daher für

einen Ofen mit Verdampfer entschieden. Neben dem Saunaofen braucht Ihr auch noch Saunasteine. Diese bekommt Ihr auch bei eurem Saunaofen-Händler. Wir haben sie mit dem Ofen im Internet bestellt.



SCHRITT 12: SAUNAOFEN EINBAUEN

Die Montage des Saunaofens an der Außenwand haben wir noch selbst übernommen. Hierzu befindet sich immer eine ausführliche Anleitung in der Verpackung des Ofens.

Aber Achtung! Bitte niemals den Strom selbst anschließen! Da muss ein Profi ran – und in diesem Fall ist das euer Elektriker. Neben dem Ofen müsst Ihr auch noch die Sensoren in der Kabine anbringen (für Temperatur und Luftfeuchtigkeit). Das steht aber auch alles in der Installationsanleitung des Ofens.

SCHRITT 13: DER ERSTE TEST

Nun ist die Sauna eigentlich schon einsatzbereit und ihr könnt die Kabine nun das erste Mal aufheizen lassen.

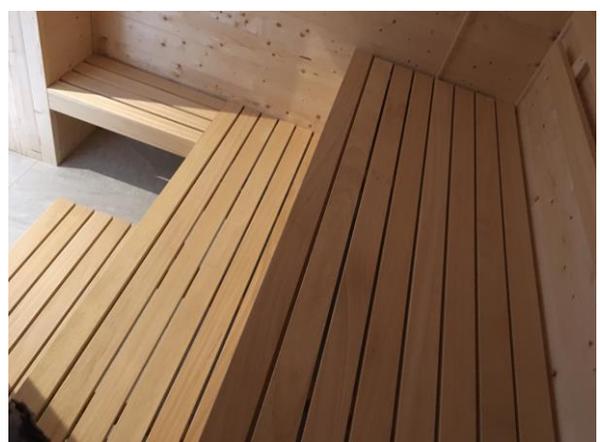
Tipp: Es gibt auch Sauna-Thermometer, dann könnt Ihr die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit überprüfen. Bitte lasst aber eure Sauna niemals das erste Mal unbeobachtet! Brandgefahr!

SCHRITT 14: INNENAUBAU

Die Liegeflächen haben wir wie folgt geplant:

- Unterkonstruktion aus 7x7cm Fichtenholzpfosten
- Liegefläche oben: Breite 72 cm (für 2 Personen)
- Liegefläche unten: Breite 50 cm
- Kleine Sitzfläche ums Eck: Breite 40 cm

Die untere Liegefläche ist auf einer Höhe von 45cm angebracht und die obere Liegefläche auf einer Höhe von 90cm. Als Holz für die Liegeflächen haben wir Espenholz gewählt, welches wir uns aus einem Online-Shop bestellt haben. Als Zwischenraum zwischen den Espenholzlatten haben wir 1cm genommen.



SCHRITT 15: ABDECKUNG FÜR ABLUFT

Ein kleiner Tipp noch für das Abluft-Loch: Ihr könnt im Innenraum, beim Abluft-Loch ein kleines Brett mit einer Schraube montieren und wenn Ihr beim Saunieren liegt und es würde euch kalte Luft durch das Loch in den Innenraum gelangen, könnt Ihr das Holzbrett für die Zeit der Entspannung einfach davorschieben und es kann keine Zugluft entstehen. Das ist auch für den Ofen nicht weiter dramatisch, da dieser bis dahin schon aufgeheizt hat.

SCHRITT 16: BELEUCHTUNG

Für die Beleuchtung in der Sauna haben wir uns auch noch etwas Besonderes überlegt. Hier haben wir uns für eine indirekte Beleuchtung entschieden. Hierzu haben wir uns ein wasserfestes Leuchtband gekauft (also eines für die Außenmontage, da wir ja durch die Dampfsauna auch Feuchtigkeit im Raum haben) und unterhalb der Liegefläche montiert. Sieht romantisch aus!



SCHRITT 17: SAUNA GENIEßEN

Jetzt habt Ihr es endlich geschafft und eure ganz persönliche Traumsauna ist endlich fertig! Jetzt fehlen nur noch ein paar Kleinigkeiten, wie z. B. der Saunaeimer und die Aufgusskelle, ein paar Sauna Aromen für den richtigen Aufguss und vielleicht noch eine Rückenlehne oder Kopfstütze. Dies kann man aber als Saunazubehör sehr gut im Internet erwerben.

Wir haben auf jeden Fall riesige Freude mit der Sauna und nutzen Sie im Winter ca. 2x wöchentlich. Danach ist man einfach total entspannt und relaxt! Und vor allem: Du bist zuhause und musst nicht rumfahren oder viel Geld für ein Wellnesshotel bezahlen! Einfach genial.

Wir wünschen euch jetzt viel Spaß beim Nachbauen!

