

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

Bayernsauna in Naturstambauer Qualität

Aufgrund der steigenden Nachfrage von Saunen und Wohlfühlöasen in privaten, als auch gewerblichen Bereichen haben wir, „DieNaturstambauer“ uns dazu entschieden, unser Sortiment, welches zum Großteil aus Naturstammhäusern und Gartenhäusern bestand mit Saunen zu erweitern.

Da immer mehr Menschen den Traum ihrer eigenen Sauna verwirklichen wollen, um sich selbst und ihrer Gesundheit Gutes zu tun wollen wir diesen Schritt gerne gemeinsam gehen und Ihnen tatkräftig, als kompetenter Partner zur Seite stehen.

Unser weitgefächertes Knowhow, aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit Naturstammhäusern, Blockhäusern, Chalets, Gartenhäusern, Wochenendhäusern, Hotels und vielem mehr erleichtert uns den Einstieg in den Saunabau.

Egal, ob Sie Ihre Sauna in die Dachschräge eingebaut haben wollen, oder eine ganz individuelle Ecksauna möchten – wir realisieren Ihre ganz persönliche Traum-Sauna. Ausgezeichnet werden unsere Maßgeschneiderten Saunen durch die individuelle Anpassung an verzwickte Raumsituationen oder außergewöhnliche Kundenwünschen. Im Vordergrund steht stets die Erfüllung der Träume unserer Kunden. Was Sie am Ende erwarten dürfen, ist ein handwerkliches Meisterstück in formvollendeter Ästhetik. Eine maßgeschneiderte Sauna, nach Ihren Wünschen geplant und gefertigt aus bestem Material und echter Leidenschaft inklusive Saunaofen, Steuergerät, Lieferung und Montage.

Bleibt nur die Frage: Wie sieht Ihr ganz eigener Saunatraum aus? Lassen Sie uns darüber sprechen. Und schon bald wird er wahr.

TIPPS ZU SAUNA & GESUNDHEIT:

Wie oft ist Sauna gesund?

Ein einzelner Saunabesuch ist angenehm und entspannend. Doch erst durch regelmäßige Saunabesuche werden dauerhaft positive Effekte erreicht: Das Immunsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Um dies zu erreichen, ist es sinnvoll, einmal wöchentlich in die Sauna zu gehen. Wenn Sie gesund sind und sich fit fühlen können Sie problemlos auch mehrmals in der Woche Ihre Sauna nutzen. In diesem Fall ist es dann ratsam, die Anzahl der Saunagänge zu reduzieren, um den Körper nicht zu überfordern.

Bei körperlichen Beeinträchtigungen (wie z.B. Herz-Kreislauf-Probleme, akuter Infekt) wird vom Saunieren abgeraten.

Warum ist Sauna so gesund?

Regelmäßiges Saunieren hat eine ganze Reihe positiver Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden: Zum einen werden Giftstoffe, die sich im Körper angelagert haben, durch das Schwitzen abtransportiert. So wird der Körper entschlackt und gereinigt. Darüber hinaus wird der Stoffwechsel angeregt, das körpereigene Immunsystem wird gestärkt und ganz allgemein auch die Kondition verbessert. Auf die Dauer lernt der Körper immer besser, sich auf die wechselnden Hitze-Kälte-Reize einzustellen: Er reagiert schneller mit entsprechendem

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

Schwitzen und das Herz-Kreislauf-System kann dadurch positiv beeinflusst werden. Auch in Kombination mit Sport ist das Saunieren ideal. Ganz unbestritten wirkt sich das Saunieren positiv auf die Stimmung aus und sorgt für Entspannung. Selbst Schlafstörungen und Kopfschmerzen können durch regelmäßige Saunabesuche abgemildert werden. Diese Effekte lassen sich durch Saunaaufgüsse mit den passenden Düften gezielt verstärken.

Wie viele Saunagänge sind gesund?

Während eines Saunabesuches sind bis zu drei Saunagänge angemessen. Dadurch erzielen Sie einen positiven Effekt, ohne Ihrer Gesundheit zu schaden. Weitere Saunagänge hingegen könnten den Körper zu sehr schwächen. Zwischen den einzelnen Saunagängen wird empfohlen, an die frische Luft zu gehen und eine ausreichende Abkühlung durch das Duschen, mit kaltem Wasser, zu erreichen. Danach kann für Geübte, ohne Bluthochdruck, ein kaltes Bad im Tauchbecken die gesundheitsfördernde Abkühlung intensivieren. Nach dem letzten Saunagang sollten Sie ausreichend trinken – idealerweise Wasser oder eine Saftschorle, um Ihren Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Je nachdem, wie häufig Sie pro Woche saunieren, sollten Sie die Anzahl der Saunagänge pro Saunabesuch entsprechend anpassen. Zur Orientierung kann folgende Empfehlung gelten:

1x pro Woche = 3 Gänge

2x Pro Woche = 2 Gänge

Täglich = 1 Gang

Entscheidend ist jedoch letztlich Ihr persönliches Wohlbefinden.

Warum Sauna nach Sport?

Für Profisportler gilt das Saunabaden aus sportmedizinischer Sicht als ein Muss. Die positiven Effekte kann sich jedoch natürlich jeder Freizeitsportler zunutze machen. Neben der physischen und psychischen Entspannung ist es vor allem der positive Einfluss auf die Regeneration, der das Saunieren nach dem Sport so wertvoll macht.

Abfallstoffe werden aus der Muskulatur abtransportiert und die Muskeln werden entspannt. So können eventuell drohende Muskelschmerzen entweder ganz ausbleiben oder sich zumindest schwächer bemerkbar machen. Außerdem hat sich das Saunieren auch bei Sportverletzungen bewährt, da die Anregung des Stoffwechsels und die leichte Überwärmung des Körpers (Hyperthermie) die Heilungsvorgänge bei kleineren Muskelverspannungen- oder Verletzungen begünstigen. Wichtig ist jedoch, dass man folgende Reihenfolge einhält:

1. Sport treiben
2. Idealerweise mindestens 20-30 min. pausieren (um den Puls zu normalisieren)
3. Saunieren

Wer darf nicht in die Sauna?

Mit einem akuten Infekt oder einer akuten Entzündung sollte das Saunieren vorübergehend ausgesetzt werden. Wenn Sie sich jedoch gesund- und gut fühlen können Sie regelmäßig in

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

die Sauna gehen. Bei körperlichen Beeinträchtigungen, chronischen Erkrankungen oder sonstigen Zweifeln am Saunieren sollten Sie sich vorsichtshalber an Ihren Hausarzt wenden. Dieser wird dann gemeinsam mit Ihnen abklären, ob das Saunieren für Sie geeignet ist. Besonders für Menschen mit Gefäßerkrankungen, starken Krampfadern oder problematischem Blutdruck kann die Kreislaufbelastung durch die Hitze in der Sauna zu stark werden. Je nachdem, was Ihr Arzt rät, kann dann gegebenenfalls die BI-O Sauna mit niedriger Temperatur (45-60 Grad) eine Alternative sein.

Bei teilweise problematischem Blutdruck ist es besonders wichtig, auf die Signale seines Körpers zu achten. Besser ist es dann zu sitzen, als zu liegen. Nach dem Saunieren sollte der Körper dann langsam abgekühlt werden. Auf ein eiskaltes Tauchbecken sollte in diesen Fall verzichtet werden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Durch die extreme Kälte würde der Blutdruck stark ansteigen. Auch bei einem sehr niedrigen Blutdruck ist Vorsicht geboten. Durch die Saunahitze weiten sich die Gefäße aus und das Blut darin könnte „versacken“, was schlimmstenfalls zum Kollaps führen könnte. Das kann auch bei Schwangeren passieren, deren Kreislauf manchmal instabil ist.

Wie viel Kalorien verbrennt man in der Sauna?

Sie gehen in die Sauna und ihr Körper fängt an zu schwitzen, um sich dadurch selbst abzukühlen. Natürlich bedeutet dieser Vorgang auch einen gewissen Aufwand für unseren Körper, durch den Kalorien verbrannt werden. Der Gewichtsverlust beim Saunieren, wenn Sie sich vor und nach der Sauna wiegen, liegt jedoch im Grunde nur an der ausgeschwitzten Flüssigkeit. In Kilokalorien verbrennt der Körper bei drei Saunagängen durchschnittlich ca. 150 Kcal. Die Vorteile des Saunierens liegen vielmehr darin, dass der Stoffwechsel und das Immunsystem angekurbelt werden und der Körper entschlackt wird.

Darf man schwanger in die Sauna?

Schwangere sollten generell nur saunieren, wenn sie es gewohnt sind und die Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft. Verläuft die Schwangerschaft unproblematisch, können gewohnte Saunagängerinnen demnach auch während der Schwangerschaft in der Sauna entspannen. Dennoch empfiehlt es sich generell, Rücksprache mit dem Frauenarzt zu halten.

Bluthochdruck und Sauna?

Wenn Sie unter einem problematischem Blutdruck leiden, sollten Sie sich vorsichtshalber an Ihren Hausarzt wenden. Dieser klärt gemeinsam mit Ihnen ab, ob das Saunieren für Sie geeignet ist, da die Kreislaufbelastung durch die Hitze in der Sauna zu stark werden kann. Je nachdem, was Ihr Arzt rät, kann gegebenenfalls die BI-O Sauna mit niedriger Temperatur (45-60 Grad) eine Alternative sein.

Bei teilweise problematischem Blutdruck ist es besonders wichtig, auf die Signale seines Körpers zu achten. Besser ist es dann zu sitzen, als zu liegen. Nach dem Saunieren sollte der Körper dann langsam abgekühlt werden. Auf ein eiskaltes Tauchbecken sollte in diesen Fall verzichtet werden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

Asthma und Sauna - ist das ok?

Ein Gang in die Sauna kann bei Asthmatikern eine Linderung der Symptome bewirken, da die Durchblutung der Schleimhäute durch die Wärme gefördert wird. Dadurch wird das „Abhusten“ erleichtert. Durch die entspannende Wirkung auf die Lungenmuskulatur steigt die Kapazität in den Lungen und das Atmen wird erleichtert. Langfristig gesehen kann ein regelmäßiges Saunieren sogar asthmatische Anfälle verringern. Wir empfehlen Ihnen jedoch, dass Sie sich, wenn Sie unter Asthma leiden, im Vorfeld mit Ihrem Arzt austauschen.

Hilft Sauna bei Erkältung?

Wenn Sie unter einer akuten Erkältung oder einem anderen Infekt leiden, sollten Sie das Saunieren vorübergehend vermeiden, da hierdurch Ihr Herz-Kreislauf-System zusätzlich strapaziert würde. Darüber hinaus können besonders trockene Saunagänge zu einer Austrocknung der Schleimhäute führen, auf denen sich bereits vorhandene Krankheitserreger schneller und besser vermehren können. Wenn Sie dennoch nicht auf Ihren Saunagang verzichten wollen, sollten Sie es vorsichtshalber mit Ihrem Arzt besprechen. Die empfehlenswerte Alternative ist, dass Sie Ihr Immunsystem rechtzeitig stärken, indem Sie durch regelmäßiges Saunieren Ihre Durchblutung fördern. Durch den Wechsel von großer Hitze und kurzer Kälte reguliert der Körper seine Gefäße besser und friert nicht mehr so schnell. Der Körper ist besser geschützt und die Abwehrkraft gegen Erreger wird gesteigert.

TIPPS ZUM „RICHTIGEN“ SAUNIEREN:

Wie sauniere ich richtig?

Das „richtige“ Saunieren ist nicht schwierig! Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps und Informationen, was Sie beachten sollten, um in den vollen Saunagenuss kommen zu können.

Wichtig ist zunächst, dass Sie sich genügend Zeit nehmen und sich nicht hetzen lassen. In erster Linie wollen Sie sich ja entspannen und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Folgender Ablauf ist zu empfehlen:

1. Vor dem Saunieren sollten Sie sich duschen und abtrocknen -> trockene Haut schwitzt schneller als feuchte Haut.
2. Beim ersten Gang bleiben Sie zwischen acht und zehn Minuten in der Sauna (maximal natürlich nur so lange, wie Sie sich gut dabei fühlen). In der Sauna sollte immer ein Handtuch untergelegt werden, damit der Körper nicht mit dem Holz in Berührung kommt. Je höher Sie sich setzen, desto höher ist die Temperatur. Sie können entweder im Sitzen- oder im Liegen saunieren. -> Am effektivsten ist es, kurz aber heftig auf den oberen Bänken zu schwitzen. Wenn Sie jedoch noch keine Saunaerfahrung haben, sollten Sie besser mit einer mittleren- oder unteren Bank starten. Achten Sie stets auf Ihr persönliches Wohlbefinden. Die letzten ein- bis zwei Minuten sollten Sie sich auf die unterste Bank setzen, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
3. Nachdem Sie sich in der Sauna aufgeheizt haben, folgt die Abkühlung. Am schonendsten für den Kreislauf ist es, die kalten Güsse vom rechten Fußgelenk über die Beine und Arme in Richtung Herz zu führen. Bitte kein lauwarmes- oder warmes Wasser verwenden (Ausnahme: Kleinkinder), sonst geht der positive „Kneipp-Effekt“

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

verloren. Wer einen stabilen Kreislauf und normalen Blutdruck hat, kann im Anschluss auch ins eiskalte Becken eintauchen.

4. Anschließend sollten Sie sich zunächst ein wenig an der frischen Luft bewegen und sich dann ausruhen, um Ihren Körper zu entspannen. Achten Sie aber bitte darauf, dass Ihr Körper nicht auskühlt und kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel oder eine Decke. Auch ein warmes Fußbad kann wohltuend sein.
5. Fertig ausgeruht? Dann können Sie nun von vorn starten: Ab in die Sauna zu Schwitzen, dann wieder abkühlen und ausruhen. Der zweite und ggf. dritte Saunagang darf dann bis zu 15 Minuten dauern.
6. Nach dem Saunabesuch sollten Sie unbedingt ausreichend Wasser- oder Saftschorle trinken. Mindestens einen Liter, besser sogar mehr.

Was braucht man für die Sauna?

Um die Sauna entspannt zu genießen, nutzen Sie am besten ein großes Saunahandtuch, auf das Sie sich in der Sauna setzen oder legen können. (Je nach Ihrem persönlichen Geschmack können Sie auch noch ein kleines, aufgerolltes Handtuch nutzen, um es unter den Kopf zu legen). Darüber hinaus wird zum entspannten Saunieren ein weiteres Handtuch zum Abtrocknen, nach dem Duschen benötigt. Damit der Körper in den Ruhepausen nicht auskühlt sollten Sie einen Bademantel nutzen sowie ggf. zusätzlich eine Decke zum gemütlichen Einkuscheln.

Sollte man vor der Sauna was essen?

Vor und auch nach der Sauna sollten Sie Ihrem Körper nur leichte Kost gönnen, da Ihr Herz während dem Saunieren deutlich mehr Blut pumpen muss, damit der Kreislauf und der Stoffwechsel auf volle Touren kommen. Wenn Sie das mit vollem Magen machen, muss Ihr Körper eine Doppelbelastung kompensieren. -> Das ist für den Entspannungseffekt nicht besonders förderlich. Empfehlenswert sind daher eher frisches Obst oder ein leichter Salat, um den Körper mit Vitaminen zu versorgen.

Wie reinigt man eine Sauna?

Um möglichst lange Freude an Ihrer Sauna zu haben sollten Sie diese nach jeder Nutzung gut lüften. Die Holzoberflächen dürfen nicht mit einem Wasserschlauch oder Hochdruckreiniger gereinigt werden. Das Holz der Saunakabine ist extrem trocken und dadurch sehr feuchtigkeitsempfindlich. Bitte achten Sie außerdem darauf, dass Sie die Sauna erst dann reinigen, wenn Sie nicht mehr in Betrieb- und völlig abgekühlt ist.

Die Sitz- und Liegeeinrichtungen lassen sich mit einem feuchten Tuch einfach abwischen (kein nasses Tuch verwenden). Bei unbehandeltem Massivholz können stärkere Verschmutzungen oder Verfärbungen bei Bedarf mit feinkörnigem Schleifpapier (160er Körnung) abgeschliffen werden. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies bei Thermoholz nicht möglich ist. Die Innenverkleidung der Sauna und die Innen-Ausstattung (Liegen usw.) dürfen nicht imprägniert oder lackiert werden. Die Wandverkleidung kann von Zeit zu Zeit mit einem nebelfeuchten Tuch abgewischt werden.

Kalk- oder Wasserflecken am Saunaofen werden am zweckmäßigsten mit einer festen Bürste und einer Lauge aus Zitronensäure oder Essig entfernt. Wir empfehlen Ihnen auch eine

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

regelmäßige Schmierung. Der Türschnapper sollte ebenfalls in gleichen Abständen geölt- und bei Bedarf nachgestellt werden. Sämtliche Verschraubungen, insbesondere auch die Verschraubungen der Türbänder, sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf nachgezogen werden. Wichtig ist auch eine gute Umlüftung der Kabine, damit keine Schäden an der Kabine bzw. an der Technik durch austretende Mauerwerksfeuchte entstehen.

Wie lange geht man in die Sauna?

Ein Saunagang sollte mindestens 8 Minuten dauern. Die positive Wirkung eines Saunagangs entsteht durch die Öffnung der Poren und die Weitung der Gefäße durch die Hitze: Der Körper kann durch die erhöhte Körpertemperatur und die höhere Schweißproduktion Giftstoffe aus dem Inneren nach außen leiten. Der Stoffwechsel und das Entschlacken werden angeregt und somit die Gesundheit gefördert. Um diese Effekte zu erreichen, muss die Wärme jedoch für längere Zeit auf den Körper einwirken. Dazu wird grundsätzlich eine Zeit von 8 – 15 Minuten empfohlen, damit der Körper gestärkt, jedoch nicht überfordert wird. Beim ersten Gang sind 8 – 10 Minuten Schwitzen empfehlenswert, die weiteren Gänge können auf 10 – 15 Minuten verlängert werden.

Ab wann dürfen Kinder in die Sauna?

Es gibt keine eindeutig definierten Altersangaben, ab wann ein Säugling oder Kleinkind in die Sauna gehen darf. Laut Empfehlungen des deutschen Sauna-Bundes ist es bereits „ab dem 4. Monat möglich“, wenn das Baby laut U4 völlig gesund ist. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte BVKJ hingegen rät einer Saunanutzung vor Vollendung des 1. Lebensjahres ab. Letztlich liegt es im Entscheidungsbereich der Eltern, ob sie ihr Kind schon vor dem 1. Geburtstag mit in die Saune nehmen. Doch ab dann sollte dem gemeinsamen Saunavergnügen nichts mehr im Wege stehen, wenn das Kind gesund ist und Freude am Saunieren hat. Wichtig ist, dass Sie langsam und behutsam vorgehen und auf die Reaktionen Ihres Kindes achten. Bestenfalls starten Sie dann mit vergleichsweise niedrigen Temperaturen rund um 60 Grad in der trockenen, finnischen Sauna ohne Aufgüsse. Starten Sie beispielsweise mit einem kurzen Gang von 3 – maximal 5 Minuten auf einer mittleren oder unteren Bank. Bei den ersten Malen sollten Sie es bei einem Saunagang belassen. Zur Abkühlung sollte das Kind lauwarm duschen, an die frische Luft gehen, ausreichend trinken und dann gemeinsam mit den Eltern gemütlich Kuseln und entspannen.

Wann soll man bei einem Saunabesuch trinken?

Nach der Sauna sollten Sie mindestens einen Liter Wasser oder Saftschorle trinken. Oder Sie wiegen sich vorher und nachher, um den genauen Flüssigkeitsverlust während der Saunagänge zu ermitteln. Dieser Flüssigkeitsverlust sollte nach den Saunagängen natürlich (mindestens) komplett ausgeglichen werden. Falls Sie nicht ausreichend trinken können Kopfschmerzen die Folge sein – und das wollen Sie sicherlich vermeiden.

TIPPS ZUR PLANUNG IHRER SAUNA:

Aus welchem Material besteht eine Sauna?

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

Der Hauptwerkstoff einer Sauna ist das Holz, das für die Liegen und für die Innenverkleidung der Kabine verwendet wird. Um die Sauna optisch aufzuwerten können jedoch, beispielsweise im Bereich direkt hinter dem Saunaofen, auch Steinwand-Elemente oder Salzwände eingebaut werden. Die verschiedenen Holzarten unterscheiden sich in der Optik, der Haptik und im Geruch. Häufig zum Einsatz kommen Holzarten wie Fichte, Espe, Eiche, Erle, Linde und Hemlock. Bei der Planung Ihrer Sauna beraten wir Sie gerne und wählen gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Wunschholz aus.

Damit Ihre Wunschsauna zum echten Hingucker wird und auch von innen heraus ein „Weitblick“ ermöglicht wird, sollten Sie das Thema Glas nicht vernachlässigen. Vor allem bei Design-Saunen wird inzwischen gern und viel mit Glas gearbeitet, um gestalterisch eine Leichtigkeit und Transparenz zu erreichen. Ihren gestalterischen Ideen sind kaum Grenzen gesetzt. Egal, ob das Glas gerahmt oder rahmenlos und bodentief verbaut werden soll. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Wünsche, die wir sehr gerne als Herausforderung annehmen.

Aus welchem Holz ist eine Sauna?

Das Wort „Sauna“ bedeutet übersetzt „Raum aus Holz“. Die Verwendung von Holz beim Saunabau hat traditionelle aber auch praktische Gründe. Die typisch, klassische Sauna stammt aus Finnland, wo es viele Holzhütten gibt. Außerdem sind Saunen aus Holz viel angenehmer, wenn man mit der nackten Haut die Oberfläche berührt, ist das Holz weitgehend nicht so heiß, wie es beispielsweise bei einer Steinwand der Fall wäre. Zudem ergeben sich, durch die maßgeschneiderte Anfertigung einer Sauna aus Holz, unzählige Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Holz wird für den Bau der Liegen und die Innenverkleidung der Saunakabine eingesetzt. Die verschiedenen saunageeigneten Holzarten sind unterschiedlich in ihrer Optik, der Haptik und im Geruch. Häufig zum Einsatz kommen Holzarten wie Fichte, Espe, Eiche, Erle, Linde und Hemlock. Bei der Planung Ihrer Sauna beraten wir Sie gerne und wählen gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Wunschholz aus.

Technisch betrachtet ist Holz ein natürlicher Wärmeisolierer. Holz nimmt die Feuchtigkeit viel besser auf, als bei anderen Materialien. Hier würde die Gefahr der Schimmelbildung bestehen.

Wie groß muss eine Sauna sein?

Idealerweise sollte eine Seite der Sauna, bezogen auf das Innenmaß, mindestens 200cm lang sein, damit eine liegende Person bequem darin Platz finden kann. Um vom Innenmaß auf das Außenmaß zu kommen, muss für jede Seite eine Wandstärke dazugerechnet werden. Falls die Sauna an eine Wand anschließt, muss zusätzlich auch noch ein Mindestabstand von 6cm pro Wand eingerechnet werden, damit die Sauna ausreichend entlüftet wird.

Wie plane ich eine Außensauna?

Sicher fallen lassen und die Natur genießen... Saunieren im eigenen Garten, das ist Entspannung pur – mitten im Grünen. Hierzu gibt es verschiedene Konzepte:

Die Naturstambauer GmbH
Bayersauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayersauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

1. Die Fass-Sauna ist als „Fix-und-fertig-Konzept“ binnen kürzester Zeit bei Ihnen aufgestellt.
2. Die Blockhaus-Sauna bietet mehr Platz, wird in Ihrer Wunschgröße gefertigt und lässt sich Ihren individuellen Wünschen anpassen.
3. Eine Design-Außensauna wird völlig frei geplant und individuell nach Ihren Wünschen gestaltet

Bei der Planung einer Außensauna sind in puncto bauseitige Voraussetzungen und Gestaltung folgende Punkte zu berücksichtigen:

1. Untergrund:
Der Untergrund, an dem die Sauna aufgestellt wird, muss befestigt sein/werden, wahlweise als gepflasterte Fläche oder als bodentiefes, isolierte Fundament oder als Schraubfundament.
2. Dachform:
Als Dachform wird ein leicht, nach hinten abfallendes, Flachdach empfohlen. Die Dachbegrünung ist dabei nicht nur optisch ein Gewinn für Ihre Außensauna, sondern sie sorgt darüber hinaus für Schutz und Haltbarkeit der Dachabdichtung.
3. Außenverkleidung:
Für die Außenverkleidung der Design-Außensauna stehen verschiedene Optionen zur Wahl: Rhombusleisten aus Thermo-Espe, eine Putzträger-Platte oder die Verkleidung mit Rockpanel, das ist verschiedenen Farben erhältlich ist.
4. Fenster & Türen:
Wir empfehlen ein 2-fach isoliertes Holzrahmenfenster. Als Türelement empfehlen wir wahlweise eine Aluschiebetüre mit Rahmen oder ein schwellenloses, bodentiefes Schiebeelement.
5. Gestaltung & Größe:
Grundsätzlich lässt sich jedes Innensauna-Design auch in Ihre Wunsch-Außensauna einbauen. Bei der Gesamtgröße kommt es darauf an, ob das Saunahaus lediglich eine Sauna beinhalten soll oder weitere Raumnutzungen geplant sind, wie z.B. eine Dusche, ein Ruhebereich, eine Umkleide usw. In Bezug auf die Gestaltung setzen wir Ihre Wünsche um und planen gerne Ihren kompletten Outdoor-Wellnessbereich.

Benötige ich eine Baugenehmigung für die Außensauna?

Je nach Größe und Standort der geplanten Außensauna ist es gegebenenfalls notwendig, eine Baugenehmigung einzuholen. In Abhängigkeit vom jeweiligen Bundesland gelten hierzu jedoch sehr unterschiedliche Vorschriften. Außerdem sind hierbei mehrere Kriterien zu beachten. Wie z.B. die Größe der Außensauna, die Bebauungslinien und die Nutzungsart. Falls bei der von Ihnen geplanten Außensauna eine Größe von 10 Kubikmetern nicht überschritten wird, können Sie im Normalfall von einem genehmigungsfreien Saunahaus ausgehen, sofern keine anderen Regelungen greifen.

Welche Sauna ist die richtige für mich?

1. Finnische Sauna:

Die finnische Sauna ist die klassische und älteste Sauna. Die Temperatur beträgt ca. 85 – 100° Celsius. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 10%. Durch die Aufgüsse auf die Saunasteine wird die Luftfeuchtigkeit kurzfristig auf bis zu 30% erhöht, was einen gefühlt starken Wärmereiz bewirkt. Die finnische Sauna ist die Saunaart mit der intensivsten Wirkung auf das Immunsystem & Co. Die Gestaltungsmöglichkeiten einer finnischen Sauna für das eigene Zuhause sind sehr vielfältig. Gerne beraten wir Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten und Bauweisen.

2. BI-O Sauna:

Sauna „light“ – damit lässt sich eine BI-O Sauna am Besten beschreiben. Geschwitzt wird bei angenehmen 45 – 60° Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 40 – 55%. Das Saunieren läuft in diesem feuchten Warmluftbad sanfter ab. Dadurch ist die Belastung für den Kreislauf wesentlich geringer und kommt damit gerade empfindlichen Menschen entgegen. Durch elegante Lichtelemente mit wechselnden Farben wird die BI-O Sauna in eine entspannende Wohlfühloase verwandelt. Diese Elemente beeinflussen auch die Stimmung positiv.

Blau: wirkt beruhigend

Rot: wirkt anregend

Grün: wirkt regenerierend

Gelb: wirkt stimmungsaufhellend

Die BI-O Sauna empfiehlt sich besonders für Sauna-Neulinge, Kinder und ältere Menschen. Die Haut fühlt sich gepflegt an und der Atem wird frei. Die Sauna wirkt reinigend und anregend. Alle Varianten der finnischen Sauna lassen sich durch den Einbau des entsprechenden Ofens in eine BI-O Sauna verwandeln.

3. Infrarotkabine:

Die Temperatur in der Infrarotkabine, auch bekannt als Infrarotsauna liegt bei 38 – 50° Celsius. Im Unterschied zur finnischen Sauna wird der Körper nicht durch die heiße Umgebungsluft erwärmt, sondern durch die Infrarotstrahlung. Die Strahlen erwärmen die Haut, wodurch sich die Wärme dann im ganzen Körper verteilt und ein wohlige Gefühl erzeugt. Durch die niedrige Temperatur ist die Infrarotkabine sehr kreislaufschonend. Außerdem ist sie sehr schnell betriebsbereit. Die wohltuende Wärme setzt bereits nach wenigen Minuten ein. Ideal ist eine Aufenthaltsdauer in der Infrarotkabine von rund 30 Minuten. Über die entstehende Wärme in der Infrarotkabine können Muskeln- und Gelenkschmerzen gelindert und verschiedenen Hautproblemen entgegengewirkt werden. Eine Infrarotsauna kann als eigenständige Kabine entworfen werden oder als „Extra“ in eine finnische- oder BI-O Sauna integriert werden.

Wie plane ich eine Innensauna?

Wenn Sie eine Sauna für Ihr Zuhause planen sollten Sie sich zunächst überlegen, wo Sie sich beim Saunieren wohl fühlen und wie ausreichen freier Platz für Ihre Wunschauna zur Verfügung steht. Dabei ist es natürlich auch möglich, ein ehemaliges Kinderzimmer zum

Die Naturstambauer GmbH
Bayernsauna
Geschäftsführer Tobias Graf
Ottomühle 4
86438 Kissing



www.bayernsauna.de
mail@dienaturstambauer.de
Tel.: +49 08233 7934220
Fax: +49 08233 7934221

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Frau Hannah Kunzlmann

Privat-Spa umzubauen oder beispielsweise eine Sauna in eine Dachschräge oder in eine Ecke einzubauen. Selbstverständlich unterstützen wir Sie auch bei der Planung, um die optimale Ausnutzung der zur Verfügung stehenden Räumlichkeit zu gewährleisten. Sehr gerne erhalten Sie bei uns auch Ihre Sauna als Maßanfertigung. So kann der vorhandene Platz exakt und zentimetergenau genutzt werden. Ideal wäre, wenn bereits eine Duschköglichkeit in der Nähe des geplanten Saunastandes vorhanden wäre. Ansonsten wäre es gut, wenn ein Wasseranschluss in der Nähe wäre, dass hier ein Nassbereich geschaffen werden kann. Darüber hinaus ist es ideal, wenn Sie nahe der Sauna nach draußen gehen können, um sich nach dem Saunagang an der frischen Luft bewegen zu können. In technischer Hinsicht ist es äußerst wichtig, dass ein Stromanschluss vorhanden oder möglich ist.

Welcher Saunaofen ist der richtige?

Die Größe der Sauna ist entscheidend für die Auswahl des optimalen Saunaofens. Aus Erfahrungsberichten empfehlen wir Öfen mit folgenden Leistungen:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Saunagröße zwischen 3 – 6m ³ | -> Saunaofen mit 4,5 kW Leistung |
| 2. Saunagröße zwischen 5 – 9m ³ | -> Saunaofen mit 6,0 kW Leistung |
| 3. Saunagröße zwischen 8 – 11m ³ | -> Saunaofen mit 8,0 kW Leistung |
| 4. Saunagröße zwischen 10 – 12m ³ | -> Saunaofen mit 9,0 kW Leistung |

Selbstverständlich erhalten Sie bei Bayernsauna auch einen neuen Saunaofen oder eine neue Saunasteuerung, falls ihr derzeitiges Modell veraltet ist oder Sie auf ein neueres Modell umrüsten wollen.