



gradzahl°

Sauna, Solarium, Schwimmbad ...



Der Wellness-Spezialist in Aurich

Egal ob Sie eine einfache Standardsauna, eine exklusive Designsauna, ein Saunahaus, eine Profi-Saunaanlage, eine Infrarot-Wärmekabine, ein Dampfbad, ein Schwimmbad, einen Whirlpool oder ein Solarium suchen. Bei uns bekommen alles, was Sie für Ihren Wellnessbereich benötigen. Von der Planung bis zum fertigen Ergebnis.

Und auch wenn Sie Ihre Sauna lieber selber bauen möchten sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Wir bieten Ihnen das nötige Selbstbauzubehör und dazu die kompetente Beratung.

Darüber hinaus führen wir ein umfangreiches Zubehörprogramm: Alles was das Saunabaden und Relaxen noch schöner macht. Viele Geschenkideen für Wellness-Freunde.

Für das Schwimmbad finden Sie bei uns das komplette Wasserpflegerprogramm und die Schwimmbadtechnik.

Das alles zu fairen Preisen und selbstverständlich inklusive kompetenter freundlicher Fachberatung.

**Online-Shop und viele Infos
(nicht nur für Selbstbauer):**

www.gradzahl.de

gradzahl° 

Dinkgräve's Sauna Sonne Pool Shop

Ihr Wellness-Shop

Inh. Axel Dinkgräve

Harlestraße 9 · D - 26605 Aurich

Tel. 04941 - 959914 · Fax 04941 - 959916

Email: info@gradzahl.de

www.gradzahl.de



Grenzenloser Saunaspaß

Sauna selbst gebaut!



unipool[®]

**swimmingpools
+ fitness**

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.unipool.com

Die perfekte Sauna – selbst gebaut

Gesund und fit bleiben – das ist heute das Wichtigste! Regelmäßiges Sauna-Baden zur Entschlackung und zur Abhärtung gehören zum eigenen Fitness-Programm unbedingt dazu – die guten Erfahrungen der Skandinavier haben sich ja auch bei uns durchgesetzt. Wer also im eigenen Haus noch ein wenig Platz hat, kann sich seine eigene Sauna einbauen. Holz und Dämmstoff aus dem Bau- und Heimwerkermarkt, die Sauna-Technik fertig vom Fachhandel und ein oder zwei Wochenenden eigene Arbeit – mehr gehört nicht dazu, wenn Sie Ihre ganz private Sauna aufbauen wollen.

Der richtige Standort für Ihre eigene Sauna sollte einige Voraussetzungen erfüllen, die aber bei vielen Nebenräumen vorhanden sind: Der Raum selbst sollte gut belüftbar sein. Frischluft muß zuströmen, die Abluft aus der Saunakabine muß abgeführt werden können. In der Nähe der Saunakabine sollte eine Dusche vorhanden sein, eventuell auch noch der Platz zum Aufstellen eines Tauchbeckens. Und in einem Vorraum oder in einem Nebenraum sollte eine Ruhezone eingerichtet werden können, die man in der Zeit zwischen zwei Saunagängen nutzen kann. Eine Tür ins Freie, möglichst in der Nähe, wäre auch nicht schlecht!

Wer seine Saunakabine selbst baut statt sich eine vorgefertigte Kabine aus Fertigteilen zu kaufen, hat den großen Vorteil des Einbaus nach Maß. So kann ein kleiner Kellerraum ganz zur Sauna ausgebaut werden. Oder von einem größeren Kellerraum kann man seine Sauna-Kabine abteilen und im vorderen Bereich des Raumes eine Ruhezone einrichten, in der auch die Trimm- und Fitness-Geräte ihren Platz finden.

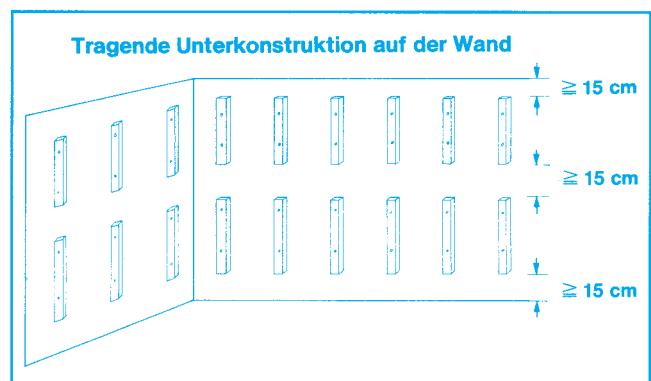
Eine Mini-Sauna läßt sich schon auf 150 x 200 cm Grundfläche verwirklichen. Für eine richtige Familiensauna sollten Sie allerdings etwa 200 x 200 cm bis 200 x 250 cm vorsehen. Die nutzbare Raumhöhe sollte 190 cm nicht unterschreiten. Unnötig groß machen sollten Sie die Saunakabine allerdings nicht, denn viel Luftraum erfordert einen großen Sauna-Ofen, höhere Anschlußwerte und mehr Heizkosten.

Was Sie auf alle Fälle fertig kaufen sollten, ist die Saunatur mit einer großen Glasscheibe. Diese Tür, rechts oder links einbaubar, muß immer nach außen aufgehen und darf nicht verschließbar sein, damit man jederzeit die Saunakabine verlassen kann. Auch Saunaofen und Steuergerät werden fertig gekauft und von einem zugelassenen Elektrofachmann in-

stalliert. Eigenarbeit ist hier verboten! Am besten wählt man für die Eigenbau den Sauna-Selbstbausatz, bei dem neben Tür, Ofen und Steuergerät auch noch der Zuluft-Schieber, spezielle Banklatten zum Selbstbau der Saunabänke und zwei hölzerne Kopfstützen mitgeliefert werden.

Für den Selbstbau der Sauna-Kabine genau nach den Maßen Ihres Raumes müssen Sie zwei Konstruktionsarten kennen:

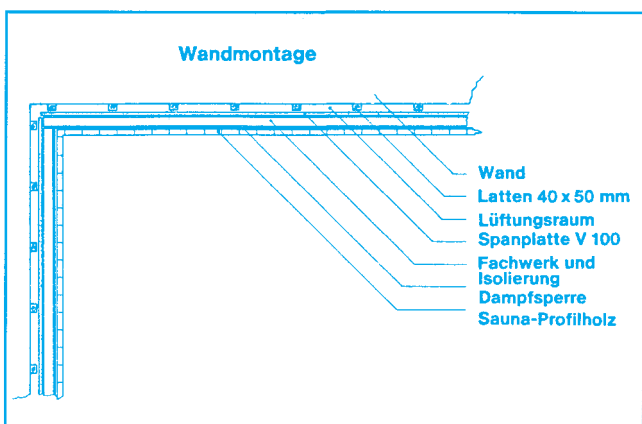
Sauna-Wand direkt an der Raumwand. Um Schäden am Mauerwerk durch Schwitzwasser auszuschließen, werden solche Wände hinterlüftet. Das erfordert folgende Konstruktion: Auf das Mauerwerk werden senkrechte Latten gedübelt, die aber nicht von oben bis unten durchgehen, sondern am der Decke, am Fußboden und in der Mitte jeweils 15 cm „Luft“ lassen. Auf diese Latten schrauben Sie dann Platten aus wasserfest verleimter Spanplatte. Auf dieser Vorsatzschale wird dann die eigentliche Saunakabinen-Wand aufgebaut. So bleibt zwischen Mauerwerk und Sauna ein Luftzwischenraum, der nur zur Saunakabine hin ganz abgeschlossen ist, zur Raumseite aber als Schlitz geöffnet sein muß, damit die Luft zirkulieren kann und Feuchtigkeit entfernt wird.



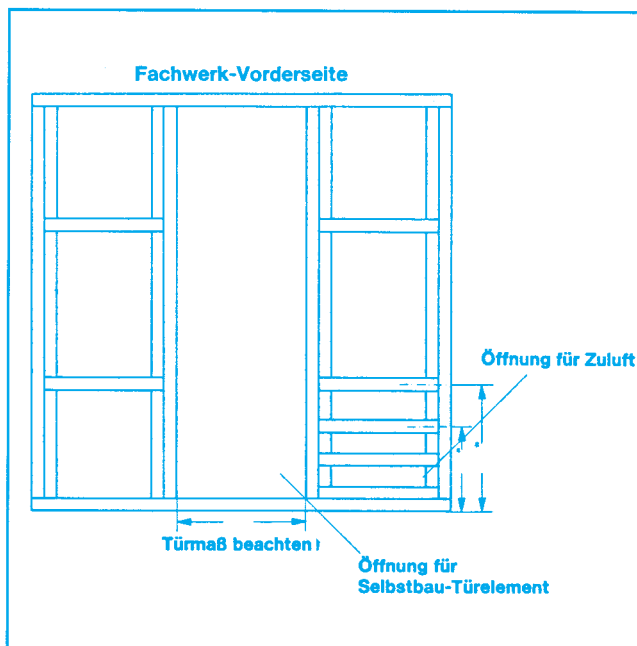
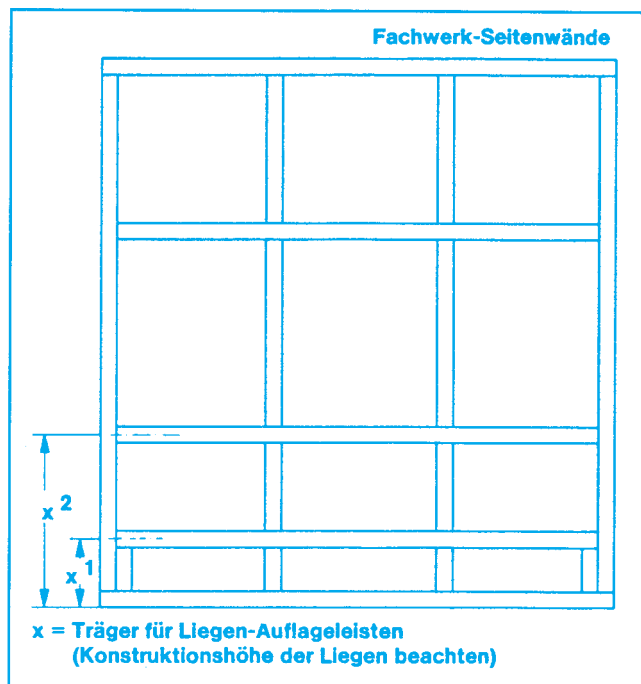
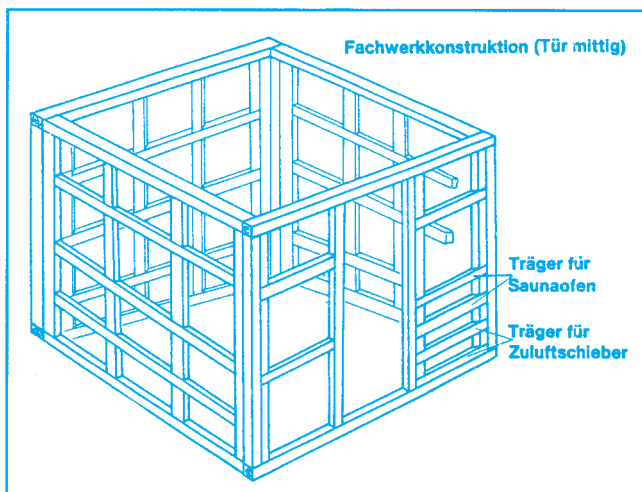
Die Wand der Sauna-Kabine. Der einfachste Aufbau ist ein Holzfachwerk aus Kanthölzern von ca. 7 x 7 cm. Daraus wird eine Art Fachwerk oder Holzständerwerk gebaut, das dann mit Profilbrettern beplankt wird. Senkrechte Kanthölzer werden dazu mit waagerechten Querstücken verbunden (verzinkte Stahlblechwinkel, einfach aufschrauben). Alle 60 bis 80 cm sollte ein Querriegel vorgesehen werden. Dort, wo Saunabänke installiert oder der Ofen aufgehängt werden soll, werden zusätzliche Querstücke eingebaut. Das gilt auch für den Bereich des Lüftungsschie-

bers, der unterhalb des Ofens zum restlichen Raum hin angebracht werden muß. Auch rund um die Türöffnung werden Kanthölzer als solider Anschlag für die Fertigtür eingesetzt.

Dort, wo die Sauna direkt an die Raumwände grenzt, wird diese Fachwerkkonstruktion direkt vor die wasserfeste Spanplatte der Hinterlüftungsstruktur gesetzt. Wo die Wand frei steht, also zum restlichen Raum hin, wird die Fachwerkkonstruktion am besten mit dem Fußboden und der Decke verübelt. Oben ca. 2 cm Abstand zur Decke lassen, damit die Luft zirkulieren kann (Lattenstücke als Abstandhalter vorsehen).



Die Hohlräume dieser Fachwerk-Konstruktion werden jetzt wärmegeklämt. Platten aus Mineralwolle werden passend zugeschnitten und in die Hohlräume geklemmt, möglichst fugenlos verlegt. Von der Innenseite der Saunakabine her wird diese Dämmschicht dann mit einer Dampfsper-Folie (Polyethylen-Folie oder Alu-Dampfsperffolie) vollflächig abgedeckt. Das verhindert das Eindringen von feuchter Luft in die Dämmung und damit Schäden durch Kondenswasser.

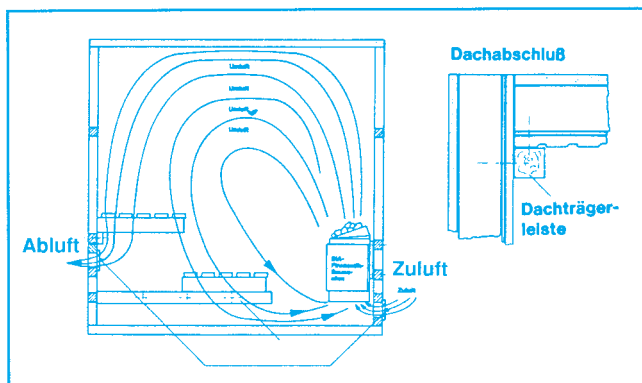


Die Decke der Saunakabine: Die Konstruktion entspricht dem Wandaufbau.

Man kann die Decke am einfachsten in drei oder vier Elemente aufteilen, die dann auf dem Fußboden vormontiert und nur noch in der Sauna-Kabine mit stabilen Blechwinkeln angebracht werden. Auch die Lagerungen der Deckenelemente auf einer umlaufenden Eckleiste, die an die Wände geschraubt wird, ist eine einfache Lösung. Als obere Abdeckung der Deckenteile dient eine dünne wasserfest verklebte Spanplatte. Die Unterseite wird mit Profilbrettern

über der Dampfsper-Folie verkleidet. Damit die Fugen zwischen den Elementen auch wirklich dicht wird, legt man bei der Endmontage ein Dichtungsband (aus expandierendem Schaum) ein.

Die Holzverkleidung für die Wände: Bevor Sie das Fachwerk aus Kanthölzern nun mit Profilholz verkleiden (Fichte, Kiefer oder Hemlock sind dafür sehr gut geeignet) sollten die Lüftungsschieber eingesetzt werden. Die Zuluft-Öffnung gehört unter den Saunaofen, die Abluft-Öffnung ordnet man an dere gegenüberliegenden Wand im unteren Drittel an. Zuluft- und Abluftöffnungen an verschiedenen Wänden anbringen, damit eine Zirkulation entstehen kann.



Die Profilbretter werden nun nach Wandhöhe zugeschnitten und senkrecht auf die Fachwerk-Konstruktion montiert. Die unsichtbare Befestigung mit Montagekrallen, die sonst in Innenräumen üblich ist, läßt sich auch hier anwenden. Wer aber ganz sicher gehen will, daß sich die Bretter durch Hitze und Feuchtigkeit nicht werfen, kann die Profilbretter auch sichtbar durchschrauben. In diesem Fall eine waagerechte Gummischnur spannen, um die Schraubenköpfe wirklich in einer ganz geraden Linie anzuordnen. Nur rostgeschützte Schrauben verwenden, am besten Kreuzschlitz-Schrauben, die man mit der Maschine so weit eindrehen kann, daß die Schraubenköpfe nicht mehr übers Holz hinausragen.

Die Verbretterung nicht ganz bis auf den Fußboden führen, sondern etwa 2 cm darüber enden lassen. Beim feuchten Aufwischen oder bei einem danebengegangenen Aufguß kann das Wasser dann nicht in die Stirnenden der Bretter einziehen.

Auf die gleiche Weise montieren Sie auch die Außen-

verkleidung einer Wand aus Profilholz- etwa die Wand mit der Tür. Vor der Verkleidung sollten Sie entweder **Leerrohre für den Stromanschluß zum Saunaofen** und für die Verbindung Steuergerät- Saunaofen einziehen oder die Verkabelung vom Elektriker schon fertigmachen lassen. Das gilt auch für ein Leuchtenkabel, denn die Saunakabine muß Licht bekommen. Die spezielle Saunaleuchte, darf überall montiert werden, nur nicht direkt über dem Saunaofen!

Die fertige Saunatur wird nur in die Öffnung eingesetzt und mit langen Schrauben durch den Rahmen mit den Stützen in der Fachwerkwand verschraubt.

Komplett wird Ihre Saunakabine dann durch die Liegen: die speziellen Banklatten aus Abachi werden mit vier untergeschraubten Querlaschen zu Liegeflächen zusammengebaut, die von Wand zu Wand reichen und auf Halteleisten, die Sie an die Wand schrauben, ruhen. So kann zum Säubern jede Bank einfach hochgeklappt werden. Die erste Bank montieren Sie in ca. 50–55 cm Höhe über dem Fußboden, die zweite 50–55 cm darüber. Damit haben die Saunabänke bequeme Sitzmaße- und auch noch Platz genug zum Aufrecht-Sitzen auf der oberen Ruhebänk.

Ofen und Steuergerät wird entsprechend der beiliegenden Gebrauchsanweisung montiert! Elektroanschlüsse nur von einem zugelassenen Installateur herstellen lassen!

In der Sauna sollten Sie auf alle Fälle ein hölzernes **Schutzgitter** ininigem Abstand rund um den Ofen montieren, so daß beim Ausrutschen oder Hinfallen niemand direkt den heißen Ofen berühren kann.

Wasserkübel und Aufgußkelle, Thermometer und Hygrometer, eine Sanduhr und eventuell Duftstoffe für den Aufguß sind die Dinge, die jetzt noch fehlen, bevor Sie zum ersten Mal Ihre Sauna in Betrieb nehmen können.

Wer zur Abkühlung nach dem Saunagang mit der kalten Schwallbrause nicht zufrieden ist, kann sich ein **Tauchbecken** anschaffen, in das man nach dem Schwitzbad kurz hineinsteigt, um sich schlagartig abzukühlen.

Den Selbstbau-Satz für die Eigenbau-Sauna bekommen Sie bei Ihrem Unipool-Fachhändler, der auch das gesamte Zubehör liefern kann.



Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.unipool.com