



Die Sauna

Mit Sicherheit geprüfte RAL-Qualität

Inhalt

04/05 Sauna total

Ein Wellnesstrend erobert alle Generationen

06/07 Schwitzen ist gesund

Die medizinischen Geheimnisse des schweißtreibenden Saunavergnügens

08/09 Heiße Luft war gestern

Die moderne Sauna als Multifunktionsgenie

10/11 Die Sauna als modernes Wohnobjekt

Tipps für den privaten Saunaeinbau

12 Holz macht glücklich!

Alles über den elementaren Qualitätsfaktor jeder Saunakabine

13 Keine Glaubensfrage:

Massivholz oder Elementkabine

14/15 Auf Nummer sicher!

Geprüfte RAL-Kabinen garantieren höchste Sicherheitsstandards

16 Der Qualitätscheck

Beim Kauf einer Saunakabine die Qualität prüfen

17/18 Die RAL-Qualitätscheckliste...

...damit Sie auch wirklich Qualität kaufen

19 Noch Fragen?

Was sie schon immer wissen wollten ...

Das RAL-Siegel für die Qualitätssauna

Der Konjunkturflaute zum Trotz scheint der Boom in der Wellnessbranche ungebrochen. Das Thema Wellness ist und bleibt ein Megatrend unserer Gesellschaft. Kein Wunder, dass bei diesem Wunsch nach Ruheoasen im hektischen Alltags-treiben die Sauna eine zentrale Rolle im Wellness-Katalog des Deutschen einnimmt.

Dabei mögen es die Deutschen „heißer“ denn je. Nach entsprechenden Branchenumfragen gehen rund 30 Millionen der erwachsenen Bevölkerung relativ regelmäßig in die Sauna. Und die Zahl der privaten Saunaeinbauten hat nach einer aktuellen Burda-Studie die Millionen-grenze bei Weitem überschritten. Doch dieser Wellnessboom hat

auch seine Kehrseite. So gibt es speziell auf dem Saunamarkt inzwischen eine fast schon unüber-sichtliche Anzahl an Produkten und Anbietern. Der Verbraucher stellt sich nicht selten die Frage, wie man hier noch die Spreu vom Weizen unterscheiden soll? Wie erkennt man den Unterschied zwischen Qualität und Billigware?

Hier leistet die Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V., ein Zusammenschluss der führenden deutschen Saunahersteller, eine wichtige Verbraucheraufklärung: Seit über 25 Jahren verleiht die Gütegemeinschaft das RAL-Güte-zeichen auf Basis von 30 Qualitäts-kriterien. Diese Qualitätskriterien stellen höchste Anforderungen an Konstruktion, Herstellung, Bau-

ausführung und Funktion der Sau-na. Nur die Saunahersteller, deren Produkte den Güterichtlinien ent-sprechen, dürfen auch das RAL-Gütezeichen führen.

Achten Sie also beim Kauf Ihrer Saunakabine auf dieses Qualitäts-siegel und Sie werden mit Ihrer Sauna ein Leben lang ungetrübten „Wellness-Spaß“ genießen. 🍷



*Thorsten Damm
Geschäftsführer
der Gütegemeinschaft*

04/05



Sauna total

*Ein Wellnesstrend
erobert alle
Generationen*

Wellness“ ist mehr als ein Trend – es ist ein Lebensgefühl, eine Art „Bewusstsein“ für alle, die sich rundum wohl fühlen wollen. Immer mehr Menschen legen dabei Wert auf eine ausgewogene Freizeitgestaltung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Kaum ein Freizeitangebot verbindet Frauen, Männer, Kinder, Sportler wie auch Sportmuffel so harmonisch miteinander wie das Saunabaden: Allen gemeinsam verhilft es zu körperlicher und geistiger Entspannung und Balance.

Vom Sportler bis zu Kids & Co.

Im Trainingsplan von sportiven Menschen hat die Sauna schon lange einen festen Platz – vor allem für die Regeneration, die Entspannung und schnellere Erholung nach dem Sport. Der gesteigerte Stoffwechsel und die verbesserte Muskeldurchblutung wirken auf natürliche Weise dem Muskelkater entgegen – ein Aspekt, der gerade die „Teilzeit“-Sportler freut. Wer es gemütlicher angehen lässt und beispielsweise niedrigere Temperaturen bei höherer Luftfeuchte schätzt, sollte ein Schwitzbad bei maximal 60°C mit einer Luftfeuchte bis zu 55 % ausprobieren. Vor allem Frauen schätzen das „sanfte Saunabaden“ – zum Beispiel wegen seiner Haut pflegenden Wirkung: Die Haut wird zarter und jugendlicher – ein echter „Beauty-Kick“.

Auch Kinder haben jede Menge Spaß an der Sauna und erkranken bei regelmäßigen Saunabesuchen nachweislich seltener an klassischen Infektionskrankheiten wie Bronchitis oder gripalen Infekten. Und Teenager freuen sich über die sichtbare Linderung pubertätsbedingter Hautprobleme bei regelmäßigem Saunabaden.

Saunaspaß auch im Alter – wissenschaftlich belegt

Irrtümlicher Weise schätzen viele ältere Menschen die Belastung des Saunabadens auf Herz und Kreislauf viel zu hoch ein – was zahlreiche wissenschaftliche Studien widerlegen. Selbst Bluthochdruckpatienten müssen auf den wohltuenden Saunaspaß nicht verzichten. Ärzte empfehlen ihren Patienten in diesem Fall milde „Saunavarianten. 🐣



*Saunabaden ist keine
Frage des Alters, sondern
für jeden ein idealer
Weg zu seiner per-
sönlichen „Wellness“.*

06/07

Schwitzen ist gesund



Die medizinischen Geheimnisse des schweißtreibenden Saunavergnügens

Hätten Sie`s gewusst? Zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen besitzt jeder Mensch. Ihr Auftrag lautet, den Körper abzukühlen, wenn er durch innere oder äußere Einflüsse großer Wärme ausgesetzt ist. Das ist für unsere Stoffwechselforgänge lebenswichtig. Doch Schwitzen ist nicht nur ein Schutzprozess des Körpers, sondern hat viele positive Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel.

Schwitzen – Antibiotikum und Kopfschmerzmittel

Beim empfohlenen Abkühlen nach dem Schwitzen beispielsweise verbessert sich der Sauerstoffgehalt im Blut und die Blutgefäße verengen sich. Dadurch wird der

Abtransport von Ablagerungstoffen begünstigt und die Infektionsabwehr nachhaltig gesteigert. Ein Tübinger Forscherteam hat sogar herausgefunden, dass die Schweißdrüsenzellen des Menschen ein natürliches Antibiotikum produzieren.

Das Schwitzen im Wellnessstempel kann sogar Kopfschmerzen vorbeugen, die durch eine Fehlregulation der Gefäßspannung entstehen, wie etwa die Migräne. Während des Saunagangs können die Gefäßwände durch die Warm-Kalt-Phasen so trainiert werden, dass bei äußerer Stimulation die Kopfgefäße nicht mit einem Schmerzreiz wegen gereizter Nervenzellen reagieren müssen.

Das Schwitzen sorgt auch für eine

„innere“ Reinigung und Entgiftung des Körpers. Denn der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen wird ausgeglichen, indem im Gewebe Wasser angereichert wird. Dabei werden Schlackenstoffe ins Blut abgegeben und über den Urin ausgeschieden.

Schwitzen macht schön!

Dieser Prozess entlastet die Haut, verstopfte Poren und Unreinheiten können sich zurückbilden. Die bessere Durchblutung regt zudem die Neubildung von Hautzellen an.

Das Ergebnis kann sich im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen: Eine straffere und glattere Haut. Was wiederum ein altes finnisches Sprichwort bestätigt: Eine Frau ist niemals so schön wie nach einem Saunabad... und der Mann sieht auch nicht unbedingt schlechter aus. 🐟

08/09



Heiße Luft war gestern ...

*Die moderne Sauna als
Multifunktionsgenie*

War noch vor zehn Jahren in der Sauna „pures Schwitzen“ angesagt – ist heute aus der „spartanischen Schwitzkabine“ ein durchdachter Wellnessstempel mit vielfältigen Funktionen geworden. Innovative Kombinationskabinen ermöglichen neben der „klassisch heißen Sauna-Session“ auch ein entspannendes Warmluft-, Softdampf-,

Kräuter- oder tropisches Bad. Körper und Geist in absoluter Harmonie – dieses Verbraucherbedürfnis kennzeichnet heute das Anforderungsprofil an die technische und optische Ausstattung von modernen Saunakabinen.

Saunabaden in allen Facetten

Die automatische Klimaregelung der modernen, multifunktionalen Sauna lässt den Saunafreund entsprechend seinen individuellen Vorstellungen zwischen hohen Temperaturen bei niedriger Luftfeuchte und niedrigen Temperaturen bei hoher Luftfeuchte wählen – dabei wird beispielsweise beim Softdampfbad die Saunakabine nur auf 50°-60°C erhitzt. Gleichzeitig wird durch Verdampfer eine Luftfeuchtigkeit von 40-50% erzeugt. Auch die Integration von belebenden Sauerstoffsystemen findet

immer mehr Liebhaber. Nach dem Motto „Regeneration durch Sauerstoff“ wird dabei die körpereigene Sauerstoffnutzung nachhaltig und nachweislich erhöht.

Luxus für Körper und Seele

Multifunktionales Saunieren ist heute ein Stück Luxus – für Körper, Geist und Seele. So verstärken akustische und optische Reizimpulse den Saunagenuss. Eine Farblichtstimulation taucht beispielsweise die Saunakabine in wahlweise unterschiedliche Spektralfarben. Kreativ geformte Lichtquellen oder große Kristalle auf dem Saunaofen dienen als attraktiver Blickfang und vertiefen das Wellness-Erlebnis, rustikale Saunaöfen schaffen Lagerfeuer-Atmosphäre. Selbst auf sphärische Klangkompositionen von „rauschenden Bächen und Vogelge-

zwitscher“ braucht der Saunafan heute nicht zu verzichten, um sich neuen mentalen Entspannungsdimensionen hinzugeben.

Wenn man sich also den Stand innovativer Saunatechnologien heute anschaut, lohnt es sich darüber nachzudenken, eine Saunakabine „multifunktional“ auszustatten. Und dabei sollte man auf keinen Fall vergessen, auf das Wissen eines RAL-Qualitätsherstellers zu setzen. 🌿



10/11

Die Sauna als modernes Wohnobjekt

*Tipps für den
privaten
Saunaeinbau*

Wer kennt sie nicht: „Die Sauna im Keller“ – jahrzehntelang war sie der Klassiker für das private Saunabad. Doch dank moderner Saunakabinen in ästhetischer Optik und innovativem Design hat das „Keller-Dasein“ jetzt ein Ende: Die Sauna avanciert zum modernen Wohnobjekt, das stilvoll im Wohnraum integriert werden kann. Dabei sind die Möglichkeiten, die Sauna an unterschiedliche räumliche Gegebenheiten anzupassen, nahezu unbegrenzt.

Platz ist im kleinsten Raum

Schon zwei mal zwei Meter freie Fläche genügen für eine Sauna, die bis zu vier Personen Platz bietet. Egal, wo der Saunaliebhaber in den eigenen vier Wänden relaxen möchte, im ehemaligen Kinderzimmer, unterm Dach, im Badezimmer oder im „Schlaf-

wohnraum“ – es findet sich immer ein passender Ort.

Individuelles Design setzt Trends

Eine solide Basis für den Saunaeinbau ist ein trockener Raum mit gefliestem Boden. Für ein angenehmes Wohlfühlklima wird die feucht-warme Abluft der Sauna nach außen abgegeben, beispielsweise über einen Durchbruch zur Außenwand. Die Kosten hierfür halten sich in Grenzen.

Individuelle Designwünsche wie Außenfassaden in edlen Holz furnieren, zusätzliche Fenster in runder oder rechteckiger Form oder großflächige Glasfronten gehören heute zum selbstverständlichen Angebot aller RAL-Hersteller. Auch spezielle Einbausituationen wie der ECKeinbau oder die Platzierung unter der Dachschräge, sind dank der fle-

xiblen Maßarbeit der Qualitäts hersteller heute problemlos und kostensensibel zu realisieren.

Idealerweise wird die Sauna in der Nähe eines Balkons, einer Terrasse oder eines Fensters aufgestellt – denn Frischluft ist ein wichtiger Erholungsfaktor beim Saunabaden. Wenn dann noch eine Dusche in der Nähe der Saunakabine ist, sind alle Faktoren für den optimalen Platz der Sauna erfüllt.

„Schön“ muss nicht teuer sein

Dabei ist das Saunabaden ein Kosten schonendes Freizeitvergnügen. Bei der dreistündigen Betriebsdauer einer Vier-Personen-Sauna fällt, je nach Stromanbieter, lediglich ein Stromverbrauch von ca. 2,- Euro an – kein großer Luxus, im Vergleich zu dem Luxus, den die Sauna in den eigenen vier Wänden bietet. 

12/13

Holz macht
glücklich!

Alles über den elementaren Qualitätsfaktor jeder Saunakabine

Die Bedeutung des Naturproduktes Holz für den Saunabau kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Bereits die Auswahl der Holzarten nach ihren spezifischen Qualitätsmerkmalen für den bestmöglichen Einsatz in der Sauna entscheidet darüber, ob wir uns in der Sauna wohl fühlen. Ebenso wichtig ist ein meisterhafter handwerklicher Umgang mit diesem gewachsenen Naturprodukt.

Für das bestmögliche Saunaklima setzen die Hersteller in der Gütegemeinschaft Saunabau neben der traditionellen skandinavischen Fichte auf die kanadische Hemlock-Tanne. Ihr Holz ist feinjähig gewachsen, astarm und verzieht sich selbst unter extremsten Bedingungen

nicht. Darüber hinaus gibt es die Wärme gleichmäßig an den Saunaraum ab. Neben diesen vorteilhaften Eigenschaften ist Hemlock nahezu harzfrei und besitzt nur wenige Inhaltsstoffe, womit eventuellen Allergiefahren vorgebeugt wird.

Generell wird bei der Verarbeitung der Hölzer im Innenraum der Sauna ausschließlich auf „Natur Pur“ gesetzt – also Holz ohne Oberflächenbehandlung (Holzschutzmittel, Brandschutzmittel, o.ä.). Nur wenn all diese Rahmenbedingungen in der Verarbeitung stimmen, kann das typische Saunaklima entstehen, das wir als angenehm empfinden, wenn die Hitzestrahlung von den umgebenden Wänden gleichmäßig auf unseren Körper einwirken kann. 

Keine Glaubensfrage

Massivholz oder Elementkabine

Ob Sie sich für eine Sauna in Element- oder Massivholzbauweise entscheiden, hängt allein davon ab, welches Saunaerlebnis Sie bevorzugen. Schwitzen können Sie in beiden Varianten auf jeden Fall gleich gut. Grundlegend unterscheiden sich die beiden Saunatypen im Wandaufbau. So wird die Elementsauna aus einzelnen Bauteilen zusammen gesetzt, die einen mehrschaligen Aufbau aufweisen. Die Innenseite bilden meistens Profilhölzer aus kanadischem Hemlock oder nordischer Fichte, 14 bis 16 Millimeter stark.

Ganz traditionell wie das Vorbild aus Skandinavien wird dagegen die Massivholzsauna oder Blockbohlensauna gebaut. Bei ihr bestehen die Saunawände aus massiven Blockbohlen mit einer Stärke von 55 Millimetern.

Sowohl Massivholzsaunen als auch Elementkabinen sind heute flexibel, was Grundriss und Form angeht. Dachschrägen, Ecken, Nischen und Fenster können jederzeit eingearbeitet werden.

Die richtige Wahl des Saunatyps ist im Prinzip eine Geschmacksfrage: Von „ursprünglich-finnisch“ in der Massivholzsauna bis zu „lifestylich“ in der Elementkabine. 🐾



*Für das ursprüngliche
finnische Sauna-
erlebnis ist die Massiv-
holzsauna ideal.*

14/15

Auf
Nummer
sicher!

NUMMER
sicher!

Geprüfte RAL-Kabinen garantieren höchste Sicherheitsstandards

Wer beim Saunabaden auf Nummer Sicher gehen will, sollte auf das „RAL-Gütesiegel“ der Gütegemeinschaft Saunabau setzen. Denn nur Saunakabinen, die den „RAL-Qualitätsstandards“ genügen, garantieren mit Sicherheit Saunaspaß. Angefangen bei dem Thema einer „möglichen Überhitzung der Saunakabine“ bis hin zu „Speziellen Lüftungssystemen“ ist bei einer RAL-geprüften Sauna alles abgesichert.

Keine Überhitzung möglich

Trotz Temperaturen von über 100°C an der Sauna-Decke, ist beispielsweise eine Überhitzung nicht

möglich, da jede RAL-geprüfte Qualitätssauna über zwei von einander getrennte Schaltkreise verfügt. Ein Schaltkreis steuert dabei ausschließlich die Saunatemperatur. Der zweite Schaltkreis mit seinem Sicherheitstempurbegrenzer beugt einer Überhitzung vor, indem sich bei Erreichen der Höchstgrenze (140 °C unter der Decke) die gesamte Stromzufuhr abschaltet. Auch vom Saunaofen darf keine Gefahr ausgehen. Frei aufgestellte Öfen müssen durch ein Schutzgitter abgeschirmt werden. Die seitliche Abstrahltemperatur eines Ofens ist dabei nicht höher als die Raumtemperatur in der Kabine. Als bewährte Alternative zum freistehenden Ofen haben sich

Hinterwand- oder Unterbankheizsysteme etabliert.

Der sichere Aufguss

Beim Aufguss sollten folgende Grundregeln beachtet werden: Auf keinen Fall dürfen Essenzen in konzentrierter oder schwach verdünnter Form verwendet werden – denn sonst besteht die Gefahr, dass sich ätherische Öle überhitzen und nach Verpuffung als Flamme nach oben schlagen. Alkohol als Aufgussmittel ist generell verboten.

Idealerweise wird der Saunaofen mit sog. Ur- oder Granitgestein befüllt, das auch bei einer hohen und dauerhaften Temperaturleistung nicht brechen kann.

Ein spezielles Lüftungssystem sorgt in der RAL-geprüften Sauna für frische, sauerstoffreiche Luft – und mit Sicherheit für pures Saunavergnügen. 

16/17



Der Qualitätscheck

Beim Kauf einer Saunakabine die Qualität prüfen

Die 30 RAL-Qualitätskriterien umfassen eine zertifizierte Prüfung aller wesentlichen Bestandteile einer Saunakabine von der Holzqualität, über das elektronische Steuerungsgerät und den Saunaofen bis hin zum Lüftungssystem.

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang: Die Zertifizierung übernimmt ein neutrales Prüfinstitut, die staatliche Materialprüfanstalt in Darmstadt, die auch die Einhaltung der RAL-Qualitätskriterien ständig überwacht. Damit Sie nun als Verbraucher mit diesen Qualitätskriterien im Kaufalltag auch „arbeiten“ können, bietet die Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V. einen besonderen Service an: Die ***RAL-Qualitätscheckliste***. Diese Liste enthält kompakt und übersichtlich alle im RAL-Regelwerk festgelegten Prüfkriterien für eine Saunakabine. Mit der Checkliste können Sie die einzelnen Qualitätsstandards konkret überprüfen – und werden damit zu ihrem eigenen Saunatester, der aus einer Vielzahl an Angeboten mit gutem Gewissen seine persönliche Qualitätssauna herausfiltern kann. Schließlich soll die Sauna ja eine Anschaffung für `s Leben sein. 



Die RAL-Qualitätscheckliste für die private Sauna

...damit Sie *auch wirklich Qualität kaufen*

1. Der Wand- und Deckenaufbau

- Optimale Abdichtung durch eine Verbindung der Kabinenelemente mit Nut und Federn oder Falz
- Diffusionssperre mit einer Temperatur beständigkeit bis 150° Celsius
- Die Saunatur hat im Türblatt und Türrahmen seitlich und oben einen Falz oder eine Profildichtung
- Die Saunatur muß aus Sicherheitsgründen leicht nach außen zu öffnen sein
- Der Wärmedämmwert der Saunakabine beträgt 0,7 W (m² x K)
- Die Holzkonstruktion ist gegen das Eindringen von Bodenfeuchte geschützt

2. Die Innenausstattung

- Kanadisches Hemlock oder nordische Fichte als optimales Holzmaterial für Wand und Deckenelemente
- Splitterfreies Weichholz mit geringer Wärmeleitfähigkeit für die Liege- und Sitzbänke (Abachi, Pappel o.ä.)
- Die Latten der Liege- und Sitzbänke sind von unten mit nicht rostenden Schrauben befestigt
- Die Liege- und Sitzbänke halten eine Belastung von 200 kg/m aus
- Die Liege- und Sitzbänke sind problemlos für die Reinigung herausnehmbar

3. Die Saunasteuerung

- Separater Schutztemperaturbegrenzer gegen mögliche Überhitzung über einen zweiten Schaltkreis
- Zeitschaltuhr für eine automatische Abschaltung
- Ausführliche Bedienungsanleitung
- VDE-Zeichen am Gerät



4. Der Saunaofen

- Heizstäbe aus korrosionsbeständigem Material
- Abschirmung des Saunaofens durch Schutzgitter
- Außenmanteltemperatur des Saunaofens nicht höher als 100° C
- Aufheizzeit von maximal 60 Minuten für eine Temperatur von 90° C in der Saunakabine
- Ausreichende Einrichtung für intensiven Dampfstoß vorhanden; in Abständen von 10 Minuten können 10 cm³ je m³ Kabinenvolumen verdampft werden
- Ausführliche Bedienungsanleitung
- VDE-Zeichen am Gerät

5. Die Be- und Entlüftung

- Abluftöffnung zwischen Fußboden und Unterkante der obersten Liege, möglichst mit Ableitung der Luft nach draußen
- Gewährleistung eines mind. fünffachen Luftwechsels pro Stunde

6. Das Zubehör

- Thermometer (bis mind. 110° C)
- Kopfstütze für jeden Liegeplatz
- Saunaleuchte (VDE-geprüft am Gerät)
- Sanduhr (oder eine andere Messeinrichtung)

7. Die Qualitätsprüfung

- Die Qualität der angebotenen Sauna wird beim Hersteller durch ein neutrales Prüfinstitut in Zeitabständen überwacht

Das Prüfinstitut heißt:

.....
Die Richtigkeit der Angaben bestätigt

.....
(Name / Stempel des Verkaufspersonals/Herstellers)

Noch Fragen?

Was sie schon immer wissen wollten...

Wie groß sollte die Sauna sein?

Eine Familie mit vier Personen sollte für die Sauna mindestens eine Grundfläche von ca. 4 qm einplanen. Bei kleineren Modellen sollte zumindest eine Liege von 1,80 m problemlos integrierbar sein.

Wie sollte der ideale Raum für die neue Sauna beschaffen sein?

Generell sollte der Raum trocken und der Boden gefliest sein. Eine spezielle Dämmung der Wände ist nicht notwendig. Idealerweise befindet sich in der Nähe der Sauna ein Dusche sowie ein Fenster, ein Balkon oder eine Terrasse.

Was ist bei der Auswahl des Saunaofens / Steuerung zu beachten?

Ganz wichtig ist, dass Ofen und Steuerung das VDE Zeichen tragen. Es gewährleistet, dass alle elektrotechnischen Sicherheitsvorschriften erfüllt werden. Für die Größe des Ofens gilt als Faustregel: Pro Kubikmeter des Saunainnenraums benötigt man ein Kilowatt (KW) Ofenleistung.

Was ist beim Anschluss der Sauna an das Stromnetz zu beachten?

Der Anschluss muss von einem zugelassenen Elektrofachmann durchgeführt werden. Bei einem Saunaofen mit einer Leistung von mehr als 3 KW ist eine Drehstromzuleitung von 400 Volt erforderlich, was in den meisten deutschen Haushalten gewährleistet ist.

Wie erkennt der Verbraucher eine qualitativ hochwertige Sauna?

Nur das RAL-Gütesiegel der Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V. kennzeichnet die Saunen von Qualitätsherstellern. 



Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot-Wärmekabine und Dampfbad e. V.

Bierstadter Straße 39

65189 Wiesbaden

Telefon 0611 / 949 156 70

Fax 0611/ 949 1456 69