

# AD

## Die Schneekönigin

Wie Prinz Harrys Gartenfreundin die Hügel von Buckinghamshire verzauberte

## Finnisch für Fortgeschrittene

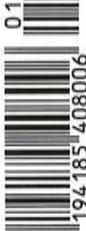
Die Sauna zieht ins Wohnzimmer

# Winterpause

Entspannt durch die schönste Zeit des Jahres



01  
Dez. & Jan. 2019  
Deutschland  
8 € Deutschland,  
Österreich/  
13 SFr. Schweiz



4 194 185 408006

# 101

besondere Geschenkideen,  
die wunschlos glücklich machen

Text Karin Jaeger

# Glück kann eine Holzbox sein

Sie ist gemütlich, hat ein warmes Herz und macht sich auch mal schick und schlank: Eine Sauna passt selbst in Stadtwohnungen.



Finnisch für Fortgeschrittene: Diese Familiensauna in Jyväskylä statteten Skammi Architects mit Erlenlatten und Mosaikfliesen von Pukkila aus. Holzofen „Lupaus“ von Aurinkokiuas.

**N**

ach einem langen Arbeitstag, nach dem Sport oder allgemein in den dunklen Wintermonaten gibt es wenig Wohltuenderes als einen Besuch in der Sauna. Und doch gönnt man ihn sich viel zu selten. Geselliges Saunieren in Therme oder Fitnessstudio ist eben nicht jedermanns Sache. Wer auf fremde Blicke und lautstarke Aufgussrituale problemlos verzichten kann und lieber still und ungestört schwitzt, für den könnte sich jedoch eine eigene Sauna lohnen. Man muss dafür kein Haus mit Keller besitzen – ein „Heißluftbad“, wie der Saunabesuch in Fachkreisen auch genannt wird, lässt sich mittlerweile im Bade- oder sogar im Wohnzimmer nehmen. Denn ähnlich wie Küchen- und Badhersteller haben sich Saunafirmen in den letzten Jahren einiges einfallen lassen, um ihre Produkte urbaner, „wohnlicher“ und mitunter auch platzsparender zu machen.

**Privat-Spa oder Schranksauna?**

Verglaste Fronten, dezent gemaserte, dunkle Hölzer wie im Möbelbau, weiche, indirekte Beleuchtung, unsichtbare Technik oder auch spezielle Textilien für Kissen und Auflagen – mit solchen Elementen lassen sich Saunen zunehmend individueller



und eleganter gestalten. Und auf die oft beengten Verhältnisse in Stadtwohnungen hat Marktführer Klafs mit einem Zoom-Mechanismus reagiert, der die Kabine auf Schrankformat schrumpfen lässt und sie bei Bedarf ausfährt. In der kleinsten Ausführung misst sie nur 1,42 Meter mal 60 Zentimeter und darf, wie übrigens jede privat genutzte Sauna, im Prinzip an beliebiger Stelle einer Wohnung eingebaut werden. Man sollte natürlich darauf achten,



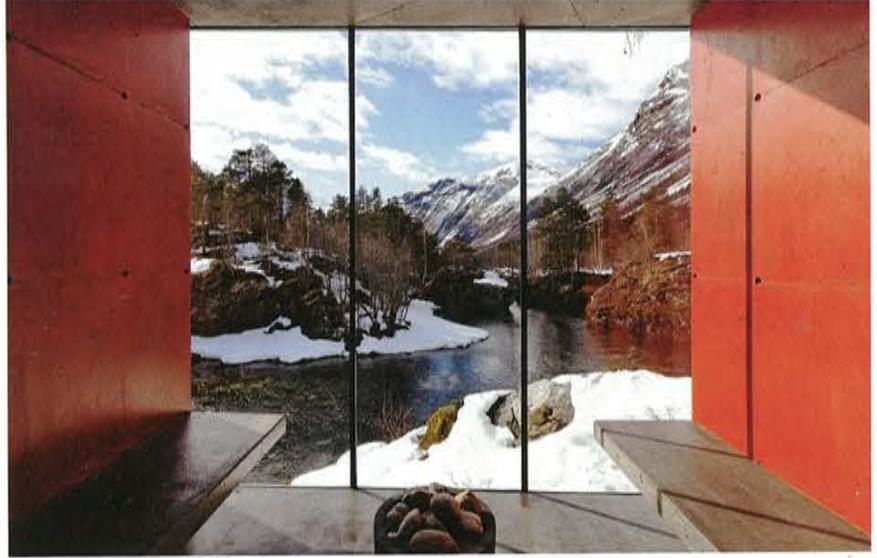
*Li*, eine „Barrel Sauna“ aus Thuja (über [sauna.kits.com](http://sauna.kits.com)). G. o.: Am Genfer See kombiniert Eric Kuster zweierlei Holz mit hinterleuchtetem Onyx. Darunter schwarzer Aufgusskübel mit Kelle von Kolo und silberfarbenes Set von Rento, beide aus Aluminium und Bambus. Eukalyptusreisig von Rento.

Apropos

## Saunieren wie Alvar Aalto



Die Sauna ist Finnlands heißester Beitrag zum Weltkulturerbe – und Alvar Aalto Finnlands berühmtester Architekt und Designer. Indes: Über die so naheliegende Verbindung Aalto und Sauna breitet die Fachliteratur ein Saunatuch des Schweigens. Dabei entwarf der Großmeister der organischen Form in seinem Architektenleben gut 30 dieser hölzernen Schwitzkästen. *Oben* verlässt er gerade die Sauna seiner Sommerresidenz auf der Insel Muuratsalo (mit einem bewachsenen Dach aus Rindenmulch). Für ein kunstbegeistertes Ehepaar entwarf er die Villa Mairea. Auf ersten Plänen skizzierte er 1938 eine Kunstgalerie als Nebengebäude, am Ende wurde daraus aber ... richtig, eine Sauna. *First things first!* In Sachen Saunieren war Aalto übrigens Traditionalist. Dampf aus Strom? Nicht mit ihm. Er ließ nur Hütten gelten, die mit einem Holzofen zu heizen sind. Vor dem Schwitzen steht der Ritus des Feuerns und der Einkehr. Dies war wohl auch der Grund, warum er es ablehnte, eine Sauna für John F. Kennedy zu bauen. Ausschwitzen – okay, aber das korrekte Loslassen traute er dem US-Präsidenten wohl nicht zu. RK



Gefühlt kühl: Statt des üblichen Holzes rahmt Beton den Flussblick im Saunahaus des „Juvet Landscape Hotel“ im Nordwesten Norwegens. *Unten*: In einer Suite des „Snow Hotel“ in Seoul nutzten die Architekten Archigroup MA und 1990 UAO den schlauchförmigen Raum durch ein Zickzackdesign aus Hinoki-Holz aus.



Licht und doch geschützt: Matteo Thun gestaltete für Klafs die elegante Kabine rechts. Auch „Yoku“ von Effegibi darunter besitzt eine transparente Front, abgeschirmt von einem Regalraster. Beide Saunen haben variable Maße und sind in verschiedenen Hölzern erhältlich. Die Öfen verstecken sich unter den Bänken.



**Sauna im Schrank:** Die „S1“ von Klafs (re. in einem Loft in Hongkong) wächst von schlanken 60 cm auf 1,60 m Tiefe, wahlweise auf Knopfdruck oder per Hand. Innen ist die Kabine mit Hemlock, Nussbaum oder duftender Zirbe verkleidet. Der Ofen hängt vorn an der Wand und bewegt sich mit.



dass der geplante Standort ruhig und nicht von außen einsehbar ist und sich idealerweise im oder nahe dem Bad befindet, um sich vor und nach dem Saunieren reinigen beziehungsweise abkühlen zu können. Auch Anschlüsse für Strom und Wasser müssen vorhanden sein, und der Raum sollte mindestens 2,25 Meter (bei Kleinstsaunen mit nur zwei Sitzstufen 1,90 Meter) hoch sein.

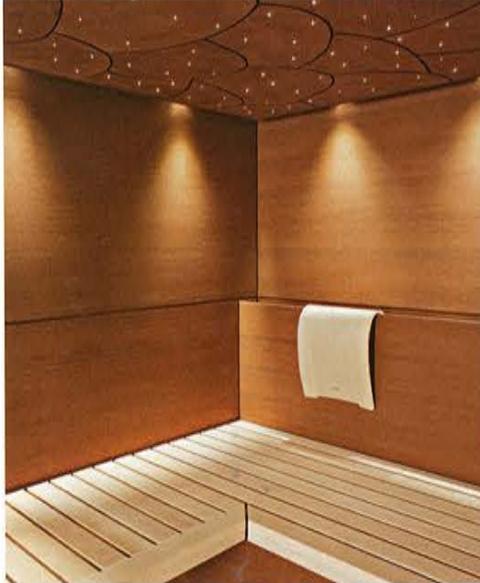
### Ohne Holz geht nichts...

Die Gestaltung des „Interiors“ hat naturgemäß dem Extremklima Rechnung zu tragen, das während des Betriebs in der Kabine herrscht. Die klassische finnische Sauna zeichnet sich aus durch Temperaturen von 80 bis 100 Grad Celsius, kombiniert mit geringer Luftfeuchtigkeit von rund fünf Prozent (jeweils knapp unter der Decke gemessen). Ent-

scheidend sind deshalb die Materialien: Schon die ersten Rauchaunen wurden vor Jahrhunderten in Skandinavien aus Holz gebaut. Daran hat sich bis heute wenig geändert, denn aufgrund seiner relativ geringen Dichte heizt es sich nur langsam auf und strahlt die Wärme angenehm milde zurück. Rustikale finnische Saunahütten sind aus Blockbohlen aufgebaut, und Schwitzpuristen hierzulande können etwa bei Klafs oder Kasberger auch für den Innenraum massive Kabinen aus karelischer Fichte oder aus Hemlock bestellen. In der Regel werden Heimsaunen jedoch als Sandwich-Konstruktion mit Dämmschicht und Dampfsperre aufgebaut, die innen mit unbehandelten Brettern verschalt ist.

Nicht jedes Holz ist allerdings gleich gut geeignet. Birke, Kastanie, Hemlock und Tanne etwa lassen sich problemlos

Hier starrt man gern an die Decke: Die kalifornische Sauna ganz re. bekommt natürliches Licht von oben, über den Espenbänken von Klafs' „Casena“ (daneben) leuchten LED-Sterne. Die nehmen's ganz genau: re. Sanduhr von Eliga, u. Thermometer von Rento (in Silber) und Kolo.



zu Sitz- und Liegebänken verarbeiten, das härtere Nussbaumholz dagegen empfinden manche Menschen als zu warm. Da jedoch sein dunkler Ton sehr edel wirken kann (und man in der Regel auf einem Handtuch oder einer Unterlage liegt), ist es dennoch sehr gefragt,

gerade wenn das Innenleben auch von außen sichtbar ist. „Letztlich entsteht die eigene Wunschsauna immer in einem Trade-off zwischen persönlichem Geschmack und Klimaparametern“, sagt Benno Kirshenhofer, Pressesprecher von Klafs. Und apropos Geschmack: Nicht nur optisch,



auch im Geruch unterscheiden sich die Holzarten. „Zeder riecht am besten“, verrät Architekt Matteo Thun, der schon viele Spa-Bereiche gestaltet hat. Auch Zirbe schafft durch ätherische Öle ein entspannendes Raumklima – stiftet jedoch mit seinen eigenwilligen Astlöchern eine gewisse visuelle Unruhe.

### ... aber Holz ist nicht alles

Damit das richtige Klima entsteht, müssen Saunakabinen nicht komplett mit Holz verkleidet sein. Wer in einer blickdichten Kammer bei Backofentemperaturen klaustrophobische Anwandlungen bekommt, den Blick nach außen integrieren oder einfach ein luftigeres Raumgefühl erzeugen möchte, kann einzelne Wände durch Glasfronten ersetzen. „Sind mindestens zwei Wände – vor allem die, vor denen man sitzt oder liegt – und die Decke aus Holz, ist das

Saunaklima noch einwandfrei“, sagt Benno Kirschenhofer. Auch Zement oder Fliesen aus Feinsteinzeug können in Maßen zum Einsatz kommen, etwa rund um den Ofen oder am Boden.

Ein optimales, konsistentes Saunaklima hängt im Übrigen nicht nur vom verbauten Material ab, sondern auch vom Ofen und seiner Steuerung, der Be- und Entlüftung und der Kabinengröße. Am besten bringt man technische und gestalterische Faktoren unter einen Hut, indem man kein Fix- und Fertigmodell bestellt, sondern mit einem kompeten-

**Auch unter Dachschrägen wie li. Seite u. in Berlin-Charlottenburg lässt sich problemlos eine Sauna unterbringen (sofern der Raum eine Höhe von 1,90 m erreicht). Saunaofen „Globe“ von Harvia. Die urtümlich anmutende holzbeheizte Sauna in Schweden unten wurde aus geteerten Fichtenbalken errichtet.**



### Apropos

## Finnisch für Fortgeschrittene

Regelmäßiges Saunieren härtet ab und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem und die Haut – verantwortlich dafür ist allein der Wechsel zwischen heiß und kalt. Wem das zu eintönig ist, der kann seine Heimsauna ein wenig aufrüsten: Flexible Öfen wie Klafs' „Sanarium“ bieten neben trockener Hitze Optionen wie Warmluft- oder „Softdampfbad“. Manche Hersteller integrieren auch Infrarotstrahler, die die Muskulatur wärmen und lockern sollen. Zudem lässt sich die Kabinenluft mit Salz anreichern, um gereizte Haut zu beruhigen: Kasberger verwendet dafür beispielsweise Himalaya-Salzziegel, Klafs hat einen Mikrozerstäuber entwickelt. Wohltuend ist vieles davon – auch wenn die Grenze zwischen physio- und psychologischer Wirkung oft verschwimmt. Reiner Showeffekt sind dagegen die in Deutschland beliebten Aufgussdüfte, explosive Emulsionen aus ätherischen Ölen, Lösungsmitteln und Zusatzstoffen. In Finnland, dem Mutterland der Saunakultur, besteht der Aufguss dagegen in aller Regel aus – Wasser.

ten Saunahersteller – neben Klafs beispielsweise Tylö Helo, Effegibi oder Ruku – oder einer im Saunabau erfahrenen Schreinerei eine individuelle oder zumindest individualisierbare Lösung sucht. Zusätzlich einen Innenarchitekten zurate zu ziehen ist gerade bei Planungen für Wohnbereiche ratsam.

Matteo Thun jedenfalls ist sich angesichts der neuen Gestaltungsvielfalt „sicher, dass es die Sauna aus dem Kellergeschoss schaffen wird“. Eines dürfe man allerdings ob der neuen Behaglichkeit nicht vergessen, mahnt der Architekt: „Bei der Sauna geht es um eine Verbindung zwischen Körper und Geist – um Reinigung, Entspannung und Bewegung.“ Frische Luft und ein wenig Sport sollten das Saunabad ergänzen. Die Mitgliedschaft im Fitnessstudio lohnt sich also weiterhin. ●