

SAUNA Nutzung/Wartung

GESUNDHEITLICHE VORTEILE, RISIKEN UND VORSICHTSMASSNAHMEN

Die Sauna ist eine grossartige Möglichkeit, sich während des kalten Wetters zu entspannen, zu relaxen und aufzuwärmen. Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen wird der Sauna nachgesagt, dass sie in der Lage ist, Schmerzen zu lindern, die Leistung beim Sport zu verbessern, Erkältungssymptome vorübergehend zu lindern und Stress zu reduzieren. Es ist jedoch wichtig, die Sauna in Massen zu benutzen.

Vermeiden Sie Saunabesuche, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder konsultieren Sie einen Arzt. Saunabesuche gelten für die meisten Benutzer als sicher, aber einige Menschen müssen zusätzliche Vorsichtsmassnahmen ergreifen. Wenn Sie Medikamente einnehmen oder unter chronischen Erkrankungen leiden, auch wenn Sie schwanger sind oder versuchen, schwanger zu werden – konsultieren Sie sich mit Ihrem Arzt. Manche Krankheiten, wie z. B. eine Erkältung, könnten von einem kurzen Besuch profitieren. Andere könnten sich verschlimmern. Auf jeden Fall sollten Sie auf die Sauna verzichten, wenn Sie an Bluthochdruck oder Herzerkrankungen leiden.

In einem Dampfbad erreicht die Lufttemperatur 70°C und die Luftfeuchtigkeit 80-100%. Bevor Sie in die Saunakabine gehen, müssen Sie duschen und sollten die ersten 10-15 Minuten in der Sauna bleiben. Zwei bis drei Saunagänge sind angemessen. Bevor Sie erneut in die Sauna gehen, ist es empfehlenswert, sich abzukühlen, um eine Belastung des Herzens zu vermeiden. Niedrige Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit wirken angenehm erwärmend und entspannend.

Die Verwendung einer moderaten Temperatur von etwa 70 °C ist nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihre Sauna von Vorteil. Was wichtig ist, wenn Sie ihre Lebensdauer verlängern möchten. Eine hohe Luftfeuchtigkeit und eine moderate Temperatur verhindern **Holzrisse, Risse in den Wänden und Harzaustritt, die bei hohen Temperaturen auftreten können**. Um dies zu verhindern, stellen Sie sicher, dass die Saunatemperatur **80°C nicht überschreitet**.

Wenn dies bereits geschehen ist und **Harz austritt**, müssen die Harztropfen mit Schleifpapier oder einem Poliergerät entfernt werden. Meistens tritt das Harz zuerst oberhalb des Ofens auf. Um Hautverbrennungen zu vermeiden, ist es zwingend erforderlich, das Harz zu entfernen, bevor es ausläuft. Führen Sie diesen Vorgang nicht durch, solange die Sauna noch heiss ist, sondern lassen Sie die Sauna und den Ofen erst abkühlen. Wenn das Harz noch flüssig ist, empfehlen wir, es mit einem speziellen Harz-Reinigungsmittel zu reinigen.

Um eine hohe Luftfeuchtigkeit zu erzeugen, benetzen Sie die Bänke und Saunawände, bevor Sie den Ofen einschalten/anheizen. Dies verhindert das Austrocknen des Holzes und beugt Bewegungen in den Wänden vor, die bei extremen Bedingungen als natürlich auftreten können. Wir empfehlen daher, die Sauna vor der Benutzung zu benetzen und sich an moderate Temperaturen von unter 80°C zu halten. Ausserdem sagen die Fachleute, dass die besten Gesundheitseffekte erreicht werden, wenn man die Sauna vier bis sieben Mal pro Woche bei einer Temperatur von unter 80°C für jeweils etwa 20 Minuten benutzt.

GRUNDREGELN FÜR DIE SICHERHEIT IN DER SAUNA

Es ist wichtig, dass Sie bei jedem Saunabesuch bestimmte Sicherheits- und Gesundheitsrichtlinien beachten.

Tragen Sie in der Sauna niemals Schmuck und achten Sie darauf, dass Ihr Badeanzug keine schlankmachenden Teile oder Metallteile enthält. Das Metall kann sich erhitzen und möglicherweise die Haut verbrennen.

- Benützen Sie vor dem Saunieren keine Cremes oder Lotionen. Diese verstopfen Ihre Poren und verhindern, dass Ihre Haut atmen und schwitzen kann. Auch können Fettflecken auf dem Holz durchs Schwitzen entstehen.
- Nehmen Sie ein sauberes Baumwollhandtuch mit, auf dem Sie sitzen können. Dies hilft, Sie sauber zu halten und schützt die Bänke vor Körperölen.
- Schützen Sie Ihr Haar mit einem Handtuch oder Turban, unabhängig von seiner Länge. Die intensive Hitze kann die Haarschäfte austrocknen, wodurch das Haar brüchig wird und möglicherweise abbricht.
- Essen Sie vor dem Saunagang nichts, da Ihnen sonst übel werden könnte.
- Essen Sie niemals in der Sauna und trinken Sie keine alkoholischen Getränke. Der Genuss von Alkohol kann möglicherweise den Blutdruck senken und Schwindelgefühle verursachen.
- Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie sich in der Sauna bewegen, da die Bänke und Böden rutschig sein können.
- Halten Sie sich vom Ofen fern, wenn dieser heiss ist. Die Steine und die Aussenfläche des Ofens können Ihre Haut verbrennen. Wir empfehlen, zu Ihrem eigenen Schutz zusammen mit dem Ofen einen Ofenschutz zu erwerben.
- Giessen Sie niemals Wasser auf die Steine, wenn sich Personen in der Nähe des Ofens befinden, da der heisse Dampf ihre Haut verbrennen kann.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab: in kühlere Luft, im Schwimmbad oder mit einer kalten Dusche.
- Wechseln Sie zwischen heiss und kalt, um das Beste aus dem Saunaerlebnis herauszuholen.
- Um den Körper vor dem Austrocknen zu bewahren, trinken Sie nach dem Verlassen der Sauna reichlich kühles Wasser - zwischen zwei und vier Gläsern.
- Duschen Sie anschliessend, jedoch ohne Seife. Beginnen Sie mit warmem Wasser. Sobald der Schweiß verschwunden ist, senken Sie die Temperatur auf ein angenehm kühles Wasser. Das hilft Ihrem Körper, weiter abzukühlen.
- Wenn Sie Seife verwenden möchten, wählen Sie eine milde, natürliche Seife. In der Sauna öffnen sich die Poren, und raue Seifen können die Haut reizen.
- Befeuchten Sie Ihre Haut nach dem Saunabesuch. Ihre Haut kann schnell trocken werden, wenn sie wieder an die Luft kommt.

- Halten Sie sich an den moderaten Temperaturen um die 70°C, um die besten gesundheitlichen Effekte des Saunierens zu erzielen.
- Bleiben Sie nicht länger als 15 bis 20 Minuten in der Sauna. Falls Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie die Sauna. Der menschliche Körper ist nicht dafür gemacht, so hohe Temperaturen über einen längeren Zeitraum zu ertragen.
- Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Ihnen schwindlig oder übel wird oder Sie sich benommen fühlen.
- Lassen Sie Kinder oder behinderte Personen nicht ohne Aufsicht in der Sauna. **Die Sauna ist für Babys strengstens verboten und für jüngere Kinder nicht zu empfehlen.**
- Lassen Sie die Sauna nicht unbeaufsichtigt, wenn Sie den holzbeheizten Ofen benutzen.
- Ruhen Sie sich nach dem Verlassen der Sauna mindestens zehn Minuten lang aus.
- Suchen Sie sich einen kühlen Ort, an dem Sie stillsitzen oder sich hinlegen können. So hat Ihr Körper Zeit, sich zu erholen und Ihr Herzschlag wird langsamer.
- Hängen Sie keine Wäsche zum Trocknen in der Sauna auf, da dies zu einer Brandgefahr führen kann.
- Denken Sie daran, dass Seeluft und ein feuchtes Klima die Metalloberflächen des Ofens angreifen können.

SAUNA-PFLEGEANLEITUNG

Reinigung der Sauna

Die richtige Pflege der Sauna hält die Umgebung sauber, verhindert das Wachstum von Bakterien und Schimmel und sorgt dafür, dass Sie bei jeder Benutzung ein grossartiges Erlebnis haben.

Halten Sie Ihre Sauna sauber, um die Ansammlung und Verbreitung von Bakterien zu verhindern.

Waschen Sie Ihre Füsse, bevor Sie die Sauna betreten. Da Ihre Saunaroutine möglicherweise einen Sprung in den See und ein mehrmaliges Hin- und Hergehen beinhaltet, stellen Sie sicher, dass Sie keine unnötigen Ablagerungen mitbringen.

Schrubben Sie die Bänke, Wände und Rückenlehnen nach der Benutzung.

Wenn Sie eine eigene Sauna haben und diese regelmässig benutzen, sollten Sie sie einmal pro Woche mit einem natürlichen Reinigungsmittel, wie z. B. Essig, reinigen. Verwenden Sie niemals Chemikalien. So sollten Sie vorgehen:

- Saugen Sie die Sauna ab, um Staub, Haare und abgestorbene Hautzellen loszuwerden.
- Tauchen Sie eine Handbürste in einen Eimer mit Wasser und schrubben Sie alle Bereiche ab. Um die Sauna zu desinfizieren. Wischen Sie die Bänke und Rückenlehnen mit verdünntem weissen Essig ab.

- Verwenden Sie Backpulver bei hartnäckigen Flecken, insbesondere bei solchen auf Ölbasis.
- Spülen Sie das Holz anschliessend mit klarem Wasser ab.
- Wenn die Flecken besonders schwer zu entfernen sind, schleifen Sie den betreffenden Teil des Holzes mit einem leichten Schleifpapier ab.

Achten Sie auch darauf, die Asche des holzbeheizten Ofens nach jedem Saunagang zu entfernen. Reinigen Sie in nie, wenn er noch heiss ist, sondern lassen Sie ihn erst abkühlen.

Belüftung der Sauna

- **Lüften Sie die Sauna jedes Mal nach der Benutzung.** Lassen Sie nach der Reinigung der Sauna in der warmen Jahreszeit die Tür offen und in der kalten Jahreszeit das Lüftungsloch, damit die Sauna vollständig gelüftet werden kann.
- Leeren Sie den Holzeimer und stellen Sie ihn zum Trocknen auf den Kopf, am besten ausserhalb der Sauna.
- Zünden Sie den Ofen an, um sicherzustellen, dass er nach dem Saunagang vollständig trocken ist.

Regelmässige Wartung

Spülen Sie die Sauna aus.

Reinigen Sie Ihre Sauna mit Seife, verdünntem weissem Essig oder Backpulver und spülen Sie sie mit einem Schlauch aus. Verwenden Sie nichts Stärkeres als einen milden Reiniger, vermeiden Sie also stärkere Chemikalien. Vergewissern Sie sich auch, dass der Reiniger für Holzoberflächen in feuchten Räumen geeignet ist, und befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers. Reinigen Sie eine Sauna nie, wenn sie noch heiss ist, sondern lassen Sie sie abkühlen.

Schleifen Sie die Bänke jährlich ab.

Schleifen Sie Ihre Bänke mindestens einmal im Jahr mit feinem Schleifpapier ab. Dadurch werden Verunreinigungen, die sich im Laufe des Jahres angesammelt haben, beseitigt und die Oberfläche wieder geglättet. Wenn Sie fertig sind, sollte das Holz eine "wie neu" weisse Farbe haben.

Beseitigen Sie Schimmel.

Wenn Sie Schimmel bemerken, beseitigen Sie ihn umgehend.

Wischen Sie den Boden.

Es kann von Vorteil sein, den Boden mit einem desodorierenden Reiniger zu wischen, um eventuelle Geruchsrückstände zu beseitigen. Denken Sie daran, stärkere chemische Reiniger zu vermeiden und sich an Wasser und Seife zu halten.

Waschen Sie die Aussenseite regelmässig mit einem Hochdruckreiniger.

Wenn Ihre Sauna ein separates Gebäude im Freien ist, verwenden Sie einen Hochdruckreiniger, um die Aussenseite zu reinigen. So bleibt Ihre Sauna schön. Bitte verwenden Sie den Hochdruckreiniger nicht für den Innenbereich. Das Holz im Inneren

der Sauna ist weicher, und der Hochdruckreiniger kann es beschädigen.

Führen Sie allgemeine Wartungsarbeiten durch.

Wie in jedem Raum oder Gebäude gibt es auch in Ihrer Sauna wahrscheinlich Kleinigkeiten, die repariert werden müssen. Ziehen Sie alle losen Schrauben nach und bürsten Sie Wasserflecken aus, sobald sie auftreten. Auf diese Weise bleibt Ihre Sauna in gutem Zustand, und Sie müssen später keine weiteren Arbeiten durchführen. Wenn Ihre Sauna eine Holztür hat, kann die Feuchtigkeit dazu führen, dass die Tür aufquillt. Achten Sie auf die Scharniere der Tür, um sicherzustellen, dass sie sich richtig öffnet und schliesst.

Einstellung der Spanngurten.

In einer kalten oder/und regnerischen Jahreszeit, wenn die Luftfeuchtigkeit hoch ist, müssen Sie möglicherweise die Fassbänder lockern, da das Holz aufquillt. In einer heissen und trockenen Jahreszeit müssen Sie die Bänder möglicherweise fester einstellen, da das Holz zum Schrumpfen neigt. Das Einstellen der Edelstahlbänder verhindert eine Verformung des Saunafasses.

SAUNA-BEHANDLUNG

Sauna-Aussenbereich

Kiefernholz:

Kiefernholz ist ein natürliches Material und verändert sich je nach Witterungsbedingungen. Deshalb ist es empfehlenswert, eine Sauna-Aussenseite sofort nach der Montage mit Holzimprägnierungen zu bearbeiten, um sie zu schützen und ihre Lebensdauer zu verlängern. Wir empfehlen Ihnen auf jeden Fall, die Tür und die Fenster mit einem Holzimprägniermittel zu bearbeiten, und zwar sowohl innen als auch aussen. Generell empfehlen wir für die abschliessende Bearbeitung einen Wetterschutzanstrich, der das Holz nach der Montage vor Feuchtigkeit und UV-Strahlung schützt. Lassen Sie sich von einem Fachmann beraten, welche Anstriche für unbehandeltes Nadelholz geeignet sind und beachten Sie die Hinweise des Farbherstellers. Die Lebensdauer der Sauna wird nach einem ordnungsgemässen Anstrich wesentlich länger sein. Wir empfehlen, sie mindestens einmal im Jahr gründlich zu überprüfen.

Öl verwenden:

Im Laufe der Zeit wird das Holz durch Sonnenlicht, Niederschlag und andere Witterungseinflüsse angegriffen, daher sollte die Aussenseite der Sauna mindestens zweimal im Jahr geölt werden, um ihre Farbe und ihr Aussehen zu erhalten. Leinöl ist eine unserer Empfehlungen für die Aussenteile, da es natürlich ist, eine witterungsbeständige Schicht bildet, das Holz verdichtet und seine Maserung hervorhebt. Wir empfehlen dringend, die Türen und Fenster innen und aussen mit einem Holzimprägniermittel zu behandeln, um sie vor Verwindungen zu schützen.

Thermoholz:

Alle Holzprodukte, auch die aus Thermoholz, müssen zwingend imprägniert werden, um sie bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen zu schützen. Eine halbtransparente Öl-, Wachs- oder Pigmentbeschichtung schützt das Thermoholz vor UV-Einwirkung und bewahrt sein natürliches Aussehen. Meistens werden braune pigmenthaltige Aussenöl- oder Anstrichfarben verwendet. Nach der Beschichtung sieht das Thermoholz ein wenig dunkler aus.

Sauna-Innenraum

Die Verwendung verschiedener Saunaholzöle für bestimmte Teile - erhält die natürliche Holzfarbe, reduziert die Feuchtigkeitsaufnahme und schützt vor Verschmutzung.

Bevor Sie die Sauna in Betrieb nehmen, sollten Sie entscheiden, ob Sie Ihre Sauna naturbelassen halten oder ob Sie Konservierungsmittel in der Sauna verwenden möchten. Sie können es auch nur für bestimmte Teile, wie Bänke, Fussboden oder für die gesamte Innenfläche verwenden. Saunaholzöl erhält die natürliche Holzfarbe, reduziert die Feuchtigkeitsaufnahme des Holzes und schützt es vor Verschmutzung.

Eine ordnungsgemässe Pflege der Sauna verlängert einfach ihre Lebensdauer.

SAUNA-OFEN

Bitte lesen Sie sorgfältig die Anweisungen des Herstellers in der "Bedienungsanleitung" (die zusammen mit dem Ofen geliefert wird), wie Sie Ihren Ofen richtig installieren, verwenden und warten. Nachfolgend lesen Sie bitte einige wichtige Hinweise, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten:

Vorbereitung des Ofens für den Gebrauch

Führen Sie das erste Anheizen im Freien durch. Der Ofenkörper ist mit einer Schutzfarbe lackiert, die beim ersten Anheizen verdampft. Dies führt dazu, dass der Ofenkörper Rauch abgibt. Wenn die Rauchentwicklung aufhört, ist der Kaminofen betriebsbereit. Entfernen Sie Farbreste, z. B. mit einer Drahtbürste und einem Staubsauger.

Installieren Sie die Rauchrohre für den Luftzug. Dadurch werden auch Gerüche aus den Rauchrohren verdampft. Der Aussenmantel ist mit hitzebeständiger Farbe lackiert, die beim ersten Aufheizen ihren endgültigen Aushärtungszustand erreicht. Zuvor ist ein Reiben oder Fegen der lackierten Flächen des Ofens zu vermeiden.

- Die Saunasteine sollten nicht vor dem ersten Aufheizen in den Ofen gelegt werden. Legen Sie die Steine erst in den Ofen, wenn der Ofen nach dem ersten Aufheizen vollständig abgekühlt ist.
- **Ofen mit Wasserbehälter:**
Reinigen Sie den Wasserbehälter vor dem Gebrauch sorgfältig. Füllen Sie den Wasserbehälter vor dem ersten Anheizen auf.
- **Schütten Sie beim ersten Anheizen kein Wasser auf den Ofen. Lackierte Oberflächen können beschädigt werden.**

Brennmaterial

Trockenes Holz ist das beste Material zum Beheizen des Ofens. Die Feuchtigkeit des Holzes hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sauber die Verbrennung ist, sowie auf die Effizienz des Ofens. Sie können das Feuer mit Birkenrinde oder Zeitungspapier entfachen. Der Wärmewert von Holz ist von Holzart zu Holzart unterschiedlich. Sie müssen z. B. 15 % weniger Buche als Birke verbrennen, um die gleiche Wärmemenge zu erhalten. Wenn Sie grosse Mengen an Holz verbrennen,

dass einen hohen Heizwert hat, verkürzt sich die Lebensdauer des Ofens!

Verbrennen Sie die folgenden Materialien nicht im Kaminofen:

- Verbrennungsmaterialien, die einen hohen Heizwert haben (z. B. Spanplatten, Kunststoff, Kohle, Brickets, Pellets)
- Lackiertes oder imprägniertes Holz
- Abfälle (z. B. PVC-Kunststoff, Textilien, Leder, Gummi, Wegwerfwindeln)
- Gartenabfälle (z. B. Gras, Laub)
- Flüssiger Brennstoff

Saunasteine

- Die Steine sollten einen Durchmesser von 10-15 cm haben.
- Als Saunasteine sollten nur geeignete, für den jeweiligen Zweck bestimmte Steine verwendet werden. Peridotit, Olivin-Dolerit und Olivin sind geeignete Gesteinsarten. In der Natur vorkommende Steine können schädliche Stoffe enthalten, wie z. B. Eisenkies, und sollten daher nicht verwendet werden.
- **Waschen Sie den Staub von den Steinen ab, bevor Sie sie in den Ofen schichten.**
- Legen Sie die grösseren Steine nach unten und die kleineren nach oben.

