



Wissen

Sauna & Co

Schwitzen der Gesundheit zuliebe und für angenehme Entspannung. Vieles was in den Wellnessoasen heute angeboten wird, geht auf die Römer, Griechen, ja sogar auf viel ältere Wurzeln zurück.



Viele Formen der Dampf- und Schwitzbäder sind überliefert und gebräuchlich. Je nach Kulturkreis und klimatischer Zone haben sich eigene Baustile, Bräuche und Anforderungen an Temperatur und Innenausstattung entwickelt. Ob als ritueller Ort oder zu Therapiezwecken - eines haben alle gemeinsam: Die (Dampf-)Bäder dienen und dienen nicht nur der Reinigung, denn die wohltuende Wärme regt den

Kreislauf an, entschlackt und entspannt den Körper.

Materialien:

- **Die finnische Sauna, die russische Banja** werden traditionell mit Holz gebaut. Die Aussenwände bestehen in der Regel aus naturbelassenen runden oder vierkantigen Blockbohlen. Element- und Einbausaunen werden mehrlagig aufgebaut und verbergen hinter dem Holztäfer eine Wärmeisolierung und meistens eine hitzebeständige Dampfsperre aus Aluminium. Die Inneneinrichtung (Sitz- und Liegeplätze) ebenfalls aus Holz. Ein Saunaofen, der entweder noch mit Holz befeuert oder elektrisch betrieben wird, erhitzt die Steinpackung und den Innenraum.
- **Das römische Dampfbad (Caldarium), das Tepidarium und der Hamam (türkisches Dampfbad)** sind Steingebäude. Sitzmöglichkeiten und Liegeflächen sind ebenfalls massiv. Zu Verwendung kommt neben Naturstein auch häufig farbiges Mosaik, Kacheln und aufwändiger Tadelakt. Die Wärme wird in einem separaten Raum erzeugt und über die Wände und den Fussboden abgegeben.
- **Das Temazcal** aus dem mittelamerikanischen Raum wird aus Lehmziegeln in Form einer Kuppel gebaut. Der aus Lehmziegeln oder Steinen gemauerte Ofen erhitzt den Innenraum.
- **Die nordamerikanische Schwitzhütte (Inipi)** ist eine kreisrunde Kuppel, deren Gerüstkonstruktion aus gebogenen und miteinander verbunden biegsamen Stäben besteht. Um die Wärme zu halten, wird das Gerüst mit Fellen und Decken überzogen.

[Mehr Infos zu Sauna & CO](#)

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

