



## Wissen

### Wissenswertes zu Bad, Sauna & Co

Gestaltete Erlebniswelten im öffentlichen und privaten Bereich kommen ohne grosszügige Bäder, die verschiedensten Saunen und Dampfbäder nicht mehr aus.

Die Zeiten, in denen der Wellnessbereich eines öffentlichen Hallenbads oder der Hotelpool mit einer Massageliege und einem Solarium auskam, sind längst Vergangenheit. Ein ganzer Industriezweig steht hinter der Gestaltung und Umsetzung der immer aufwändigeren Inszenierungen des Wohlfühlaspekts. Die wichtigsten Bestandteile sind trotz der immer neuen Anordnung und Verpackung folgende:



[badewanne-aus-holz.de](http://badewanne-aus-holz.de)

**Wannenbad:** Das klassische Wannenbad hat noch immer seinen Platz in den Badezimmern. War es im Mittelalter noch der grosse Holzzuber, sind moderne Wannen entweder aus Stahl mit Emailleüberzug oder bestehen aus Kunststoffen, z.B. GFK oder Acryl. Ausser der körperlangen Badewanne sind bei beengten Platzverhältnissen auch Sitzbadewannen üblich. Wannen über Eck eingebaut, komplett eckwannen in den verschiedensten Ausformungen, Wannen mit Tür zum leichteren Einsteigen, z.B. für körperbehinderte oder ältere Menschen, sind im Handel erhältlich. Im Wellnessbereich werden Wannenbäder oft auch für besondere Anwendungen genutzt, z.B. Aromabäder, Schlammfäden, Solebäder, etc.



[villavera.ch](http://villavera.ch)

**Whirlpool:** Whirlpools sind Wasserbecken, in die über Düsen Luft eingeblasen wird. Die so erzeugten Luftblasen bewirken eine sanfte und flächige Massage. Zusätzlich können punktuell auch Wasserstrahlen eingesetzt werden, die dann eine eher kräftige und punktuelle Massage bewirken. Der Wannenform und Ausstattung sind kaum Grenzen gesetzt, ob rund, quadratisch, rechteckig oder oval. Verwendet werden Whirlpools zu Erholung oder zur medizinischen Therapie. Sie werden in Krankenhäusern, Kurkliniken oder Wellnesshotels und auch im privaten Bereich zur Erholung oder für therapeutische Zwecke verwendet. Whirlpools gibt es für den Innen- und Außenbereich.



Erlebnisbad Aquamarin, GR

**Schwimmbecken:** Keine Wellnessanlage kommt ohne Schwimmbecken aus. Auch private Pools in Garten oder innerhalb von Gebäuden erfreuen sich grosser Beliebtheit. Der technische und finanzielle Aufwand ist bei der Erstellung und für den laufenden Betrieb relativ hoch. Die Wasserqualität muss ständig überwacht und mit geeigneten Filteranlagen und Chemikalienzusätzen hygienisch sauber gehalten werden. Nicht zu vergessen der hohe Energieaufwand, um das Wasser auf angenehme Badetemperaturen zu erwärmen, wenn keine natürliche Thermalquelle zur Verfügung steht. Idealerweise nutzt man im privaten Bereich die Sonnenwärme, direkt (Strahlung im Sommer) oder indirekt (Solaranlage), um das Schwimmbecken auf Temperatur zu bringen. Eine sehr gute und auch ökologisch vertretbare Lösung ist der [Schwimmteich](#).



sanatherm-saunabau.ch

**Sauna:** Die klassische Sauna kommt aus dem finnischen Raum. Sie besteht aus Holz und kann auf dem Grundstück freistehen oder ins Gebäude integriert sein. In öffentlichen Bädern entstehen oft ganze Saunalandschaften, die ausser der Blockhaussauna oder Rauchsauna unter verschiedene Mottos gestellt sind (Stollensauna, Erdsauna, Höhlensauna, etc.) Zu jeder Sauna gehört ein Ruhebereich, der für die Zeit zwischen den Saunagängen genutzt wird. Ebenso ein Becken mit kaltem Wasser, das das Loch im zugefrorenen See ersetzt.

Der Saunaofen wird klassisch mit Holz beheizt, der die auf ihm liegenden Steine erhitzt. Heute sind zum grossen Teil elektrisch betriebene Saunaöfen im Gebrauch, da sie problemloser zu betreiben sind. Die Temperatur in einer Sauna beträgt zwischen 80 und 100 Grad, in seltenen Fällen auch darüber. Die in Stufen angeordneten Sitz- / Liegeflächen unterteilen die Sauna in Temperaturzonen, wobei es oben am heisesten ist. Durch das Übergiessen der heißen Steine mit Wasser wird die Luftfeuchtigkeit und damit auch die gefühlte Temperatur erhöht.

Saunieren wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus, solange man die entsprechenden Regeln beachtet (Dauer des Saunagangs, Temperatur, Anzahl der Saunagänge, Allgemeinzustand, Vorerkrankungen, etc.) Eine Abhärtung besonders gegen Erkältungskrankheiten ist durch die Wirkung auf das Immunsystem beschrieben.



[aboutalanya.com](http://aboutalanya.com)

**Dampfbad:** Eine Variante der Sauna, die jedoch mir niedrigeren Temperaturen auskommt. Dafür ist die Luftfeuchtigkeit höher. Dampfbäder sind in aller Regel massive Bauten, die Wände, Decken und Böden mit Mosaiken oder Natursteinen verkleidet. Diese Art Bäder waren besonders in der Antike bei den Römern und später im Orient sehr beliebt. Die bekanntesten Formen des Dampfbades sind:

- Das türkische oder besser orientalische Dampfbad, der Hamam
- Das römische Dampfbad, das Caldarium
- Das russische Dampfbad, die Banja. Verbreitung von Osteuropa bis in die asiatischen Steppen und nach Sibirien

Weiter gibt es moderne Dampfbäder, die eine Kombination der bereits Bekannten sein können, z.B. Softdampfbäder oder das Tylarium – eine Kombination aus einem milden Dampfbad und einer Sauna. Weniger bekannt sind das mexikanische und irische Dampfbad.



[alpenmanufactur.de](http://alpenmanufactur.de)

**Tepidarium:** Der zum römischen Bad gehörende Ruheraum ist mit beheizten Steinliegen (und Wänden) ausgestattet und dient der Regeneration. Die Raumtemperatur beträgt etwa 39 Grad bei trockenem Raumklima. Dadurch wird der Nutzer in einen fieberähnlichen Zustand versetzt, der sich stärkend auf das Immunsystem auswirkt, ohne den Kreislauf zu belasten. Die Aufenthaltsdauer sollte jedoch mindestens eine halbe Stunde betragen und kann bei entsprechendem Wohlfühlfaktor nach oben ausgedehnt werden.



[saunalux.de](http://saunalux.de)

**Infrarotkabine / Infrarotwärmekabine:** Sie stellen eine Alternative zur Sauna dar. Der Körper wird hier nicht mit heißer Raumluft sondern über eine in der Kabine erzeugten Infrarotstrahlung erwärmt. Die meist rechteckigen Kabinen sind aber auch je nach Hersteller in anderen Formen erhältlich. Über eine eingebaute Steuerung kann z.B. Zeit und Temperatur gesteuert werden. Je nach Modell liegt die empfohlene Innentemperatur zwischen 25 und 65 Grad. Achtung: IR-Strahlen können bei unsachgemässer Anwendung Augen und Haut schädigen.



[taunus-therme.de](http://taunus-therme.de)

**Solarium:** Seit vielen Jahren auch in Privathaushalten im Einsatz - das Solarium. Der Körper wird mit UV-Licht bestrahlt, um die Haut z.B. aus kosmetischen Gründen zu bräunen, oder zur Behandlung von Hautkrankheiten in der Medizin. Ein Solarium besteht aus einer künstlichen UV-Strahlenquelle und verschiedenen Filtern und Reflektoren. Je nach Art des Solariums können unterschiedliche Bräunungsergebnisse erlangt werden. Der Unterschied der Stärken liegt bei den UV-Röhren oder zwischen den UV-A und UV-B- Anteile der UV- Strahlung. UV-A-Anteil tritt die Bräune sehr schnell und intensiv, aber verblassen auch schnell wieder. UV-B-Strahlung ist für längere Zeit, aber sie wird erst nach ein bis zwei Tage nach dem Solarium sichtbar. Merke: UV-Strahlen beschleunigen die Hautalterung und erhöhen das Risiko zur Erkrankung an Hautkrebs und Schäden an den Augen.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

