

Kultur & Gesellschaft

Schöne Schwitzkästen für daheim

Die private Sauna ist heute keine unansehnliche Holzkiste mehr, die man irgendwo im Keller verstecken muss. Der Schwitzraum ist Teil des Wohnbereichs, die Gestaltung stammt vom Designer.

Von Reto Westermann

Lendenschurz, Speer, verfilzte Haare, kalte und feuchte Wohnhöhlen: Das Leben in der Steinzeit war, gemessen an unseren heutigen Massstäben, alles andere als komfortabel. Doch einen Luxus kannten die Steinzeitmenschen bereits: die Sauna. Als Schwitzkammern gruben sie Erdlöcher und füllten diese mit Steinen, die sie zuvor im Feuer erhitzt hatten. Auch zwei Millionen Jahre später schätzen wir in der kalten Jahreszeit heisse Schwitzbäder zur Entspannung: «Wenn ich müde von der Arbeit nach Hause komme, gibt es nichts Schöneres als einen Schwitzgang in der Sauna», sagt Oliver Höner, ehemaliger Schweizer Spitzen-Eiskunstläufer und heute Organisator der Eiskunstlauf-Show «Art On Ice» im Hallenstadion.

Mit Blick nach draussen

Höners Sauna steht nicht wie viele Heimsaunen irgendwo im Keller, sondern sie ist Teil der Wohnung in einem Zweifamilienhaus in Erlenbach. Zusammen mit einem grosszügig dimensionierten Bad und dem angrenzenden Schlafzimmer bildet sie seit dem Bau des Hauses vor gut einem Jahr Höners persönliche Wellnesszone. Von den Saunaliegen aus blickt man durch grosse Glasscheiben in den Garten und hinunter auf den Zürichsee. «Vor allem in der Nacht bei abgedunkeltem Licht ist das Entspannung pur», schwärmt Höner. Kein Wunder, nutzt er seine Sauna im Winter mindestens dreimal pro Woche. Auf den Geschmack der Schwitzbäder ist er in seiner Zeit als aktiver Spitzensportler gekommen, dort gehörte die Sauna mit zum Regenerationsprogramm. Schon in seiner letzten Wohnung hatte Höner eine eigene Sauna und deshalb war für ihn klar, dass er auch im neu gebauten Haus nicht darauf verzichten wollte: «Durch die Erfahrungen mit der Sauna in der vorigen Wohnung wusste ich genau, wie die neue aussehen sollte.»

Gebaut wurde die Sauna von Tony Küng. Der Wädenswiler setzt seit der Gründung seiner Firma vor fünfunddreissig Jahren in der Schweiz die Trends im Saunabereich. Einfache Holzsaunen, die man irgendwo in den Keller stellt, sucht man bei Küng vergebens:

Tipps vom Prof

Richtig saunieren



Tobi Rihs (40)

gehört zum Betreiber-Team der Sauna in der Badi Enge in Zürich und blickt auf zehn Jahre Erfahrung zurück.

- Saunieren ist jedes Mal wieder anders. Entsprechend sollte man sich bei der Aufenthaltswahl in der Hitze nicht an der Uhr orientieren, sondern auf den eigenen Körper hören.

- Eine Saunamütze aus Filz schützt den Kopf vor zu viel Hitze und macht das Saunieren noch angenehmer.

- Je länger man im kalten Wasser bleibt, desto kälteresistenter ist man nach dem Saunabad.

- Zwischen den Saunagängen sind ein heisser Tee oder auch mal ein Bier wohlwend. Bewährt haben sich auch heisse Fussbäder zur Ankerbelang der Durchblutung.

- Angenehm ist eine Massage mit Bündeln junger Birkenzweige in der Sauna, die man vorher in heissem Wasser eingeweicht hat. Am einfachsten schlägt man sich gegenseitig leicht mit den Bündeln auf die Haut. Das fördert die Durchblutung, und die ätherischen Öle der Birke sorgen für Waldduft. Danach kann man das Einweichwasser noch für einen Aufguss verwenden.

- Für den Sauna-Aufguss nur natürliche Konzentrate benutzen.

www.tonttu.ch



Wenn der Schweiß läuft, wird alles gut. Ein Tuch über dem Kopf oder eine Mütze aus Filz schützt vor zu viel Hitze. Foto: Thomas Willemsen



Sauna- und Badbereich fließen optisch und räumlich ineinander (Küng). Foto: PD



Grosszügige Raumgestaltung mit freiem Blick nach draussen (Küng). Foto: PD

«Eine Sauna ist ein Ort der Entspannung, entsprechend muss das Ambiente stimmen.» Die Integration in den Schlaf- oder Badezimmerbereich ist für ihn deshalb nur logisch und hat zwei grosse Vorteile: Ist die Sauna Teil des Badezimmers, so wie bei Oliver Höner, nutzt man sie viel häufiger, als wenn sie im Keller steht. Zudem erspart man sich auf diese Weise separate sanitäre Einrichtungen und einen Ruheraum. Nach dem Saunieren stellt man sich einfach unter die entsprechend ausgerüstete Dusche im Bad, und zum Ausruhen kann man sich danach auch im Schlafzimmer aufs Bett legen.

Tony Küng hat die Sauna aber nicht nur in den Wohnbereich geholt, sondern sie auch kontinuierlich geöffnet. Zuerst mit einer Glas- statt einer Holztür, später dann mit voll verglasten Fronten mit Blick nach draussen, was möglich wurde durch immer besser isolierende Verglasungen. Ein Ambiente, das man heute auch in öffentlichen Saunen geniessen kann: Zürcher Trendsetter ist hier die Sauna in der Badi Enge, die von den oberen Liegen aus freien Blick über den See bietet. Ebenso spektakulär ist der Blick aus

den raumhohen Glasscheiben der Sauna im zweiunddreissigsten Stockwerk des Swissôtel in Oerlikon übers nächtliche Züri-Nord und den Flughafen.

Wer lieber privat sauniert und dabei auf Komfort und Design setzt, darf nicht knausrig sein: Alleine für eine Saunakabine in der optimalen Grösse von 2,3 mal 2,3 Metern ist mit mindestens 10 000 Franken zu rechnen. Ganz individuell gestaltete Saunen mit allem



Die Biorythm-Sauna mit organischen Formen von der Firma Klafs. Foto: PD

Komfort wie etwa gefederten Liegebänken aus Pappelholz, individuellem Design, Sound-Anlage und spezieller Beleuchtung erreichen Preiskategorien bis zu 35 000 Franken. Doch genau dieses Segment ist gefragt: «Der grösste Teil unserer Kunden möchte eine ganz individuelle Sauna, möglichst mit Blick nach draussen», sagt Fachmann Tony Küng. Design und Individualität gibt es aber auch in der guten Serienfertigung. Ein

Beispiel dafür sind die neuesten Modellreihen des deutschen Herstellers Klafs. Die nur in limitierter Auflage gefertigte Biorythm-Sauna beispielsweise stammt aus der Feder von Nik Schweiger, der kürzlich von einer Fachzeitschrift zum besten Innenarchitekten Deutschlands gekürt wurde und sich unter anderem mit der Gestaltung von Clubs, Bars und Restaurants einen Namen gemacht hat.

Hotel gab das Vorbild

Die Gestaltung der Biorythm-Sauna folgt derjenigen auf dem Dach des Designhotels Roomers in Frankfurt, die ebenfalls von Nik Schweiger stammt. Wie bei der Hotelvariante dominieren auch bei der Private Edition organisch gerundete Holzleisten und ergonomisch geformte Liegen das Design der Sauna. «Mit Ausnahme der Aussenmasse hatten wir freie Hand», sagt Innenarchitekt Schweiger, «inspirieren liessen wir uns von vielen Seiten - von der Lagerfeuerromantik bis hin zu modernsten Fertigungstechnologien.» Die Designer-Sauna von heute ist also fast ein direkter Abkömmling des mit Steinen beheizten Erdlochs unserer Vorfahren.

Ist die Sauna ein Teil des Badebereichs, erspart man sich eine zweite sanitäre Einrichtung und einen separaten Ruheraum.