Sauna

Eine Sauna kann relativ einfach selbst gebaut werden. Sie kann so (nicht nur im Winter) zum Highlight für Kinder und Leiter werden.

Es gibt sehr viele Ansätze, wie man eine Sauna bauen kann. In diesem Artikel wird eine einfache, bewährte Methode vorgestellt.

Materialbedarf

Für den Bau einer Sauna in der Grösse eines Berlinerbiwaks:

- 12 Militärblachen (mit min. 4 enthaltenen Reepschnüren)
- 4 Pflocksäcke (Zelteinheit, gebraucht werden 11 Zeltstangen und 12 Heringe)
- Plastikblache (min. 3x3m)
- Pro Sauna-Durchgang 2 grosse, feuerfeste Steine (im Optimalfall Schamottschteine)
- Schaufel

Ausserdem wird eine Möglichkeit zur Abkühlung benötigt (Dusche, Fluss oder See)

Ablauf

*Feuer machen, um Steine und Wasser aufzuwärmen
*Loch für Steine ausheben
*Blachen knüpfen
*Sauna über dem Loch aufstellen
*heisse Steine mit Schaufel ins Loch legen
*In die Sauna hineinsitzen
*Steine mit Wasser übergiessen
*Sauna verlassen und abkühlen in Bach, See oder Dusche

Steine und Wasser aufwärmen

Bevor man beginnt die Sauna aufzustellen, sollte man bereits mit dem Aufwärmen der Steine beginnen. Dazu werden die Steine möglichst luftig aufgebeigen. Anschliessend macht man ein möglichst heisses Feuer über den Steinen. Zum Erhitzen der Steine sind 1-3h nötig.

Das Wasser, das später über die Steine gegossen wird, sollte nach Möglichkeit auch erwärmt werden, da es so die Steine weniger abkühlt. Das Wasser muss jedoch nicht unbedingt kochen, wenn man es nur bis auf etwa 60C erhitzt, kann die Verbrennungsgefahr verkleinert werden. Da

das Wasser sehr viel weniger lang braucht zum erwärmen, kann dies auch später noch getan werden.

Bau der Sauna

Zuerst muss ein Loch ausgehoben werden, das später in der Mitte der Sauna ist. Später werden darin die heissen Steine gelagert und mit Wasser übergossen. Es sollte so gross sein, dass die heissen Steine (ca. 2 grössere Exemplare) später darin versenkt werden können. Das heisst, die Steine sollten nicht mehr herausragen.

Die Sauna besteht grundsätzlich aus einem Berliner (Biwak). Wie dieses gebaut wird, kann dem entsprechenden Artikel entnommen werden. Es sollten vor allem für den Boden des Zeltes alte Blachen verwendet werden. Der Berliner wird über dem zuvor ausgehobenen Loch aufgestellt.

Nach dem Aufstellen des Berliners kann dessen Boden in der Mitte aufgeknüpft werden, so dass das Loch freigelegt ist.

Über den Berliner werden weitere 4 Blachen, die zu einem Quadrat geknüpft sind, gelegt. Sie dienen der zusätzlichen Isolation. Schlussendlich legt man eine Plastikplane über das Gebilde. Optional können auch Tannenäste und Laub zur weiteren Isolation verwendet werden.

Betrieb

Ist die Sauna fertig gebaut und die Steine richtig heiss, kann man mit dem Saunabetrieb beginnen. Bevor sich Kinder in die Sauna begeben sollte ein Leiter die heissen Steine mit einer Schaufel in der Sauna (im Loch) deponieren. Vorsichtig können sich dann etwa 6-7 Personen in die Sauna begeben. Danach kann der Eingang verschlossen werden (**Achtung: Die Sauna muss jederzeit schnell verlassen werden können**).

Ein Leiter kann nun beginnen, warmes Wasser über die Steine zu giessen. Es sollte immer nur soviel gegossen werden, dass kein Wasser im Loch steht. Wenn es jeweils zu kühl wird in der Sauna kann erneut Wasser nachgegossen werden. Nach ca. 10min (max. 15min) sollten alle Personen die Sauna wieder verlassen und sich abkühlen mit Wasser (im See, Bach, Fluss oder in der Dusche).

Nach 20-30min Pause kann ein zweiter Saunadurchgang durchgeführt werden. Von weiteren Saunadurchgängen ist aus gesundheitlichen Gründen zu verzichten.

Anwendungen

Saunen können in Lagern, wie auch an normalen Nachmittagen gebaut werden (jedoch müssen die Teilnehmer Badesachen dabei haben).

Saunabau eignet sich sehr gut als Workshop, vor allem, da niemand gezwungen werden sollte, die Sauna zu benutzen.

Sicherheitshinweise

- Entgegen der landläufigen Meinung sind Saunabesuche für Kinder kein Problem, das gesundheitliche Risiko ist nicht grösser als bei Normalpersonen
- Die Steine dürfen nicht spreng-gefährdet sein (Auf keinen Fall Flusssteine verwenden!)
- Es darf niemand gezwungen werden, einen Saunadurchgang mitzumachen
- Es dürfen nur gesunde Personen einen Saunadurchgang mitmachen
- Falls es jemandem unwohl wird soll er die Sauna sofort verlassen (Der Eingang muss entsprechend schnell aufgemacht werden können)
- Alle Personen sollten im Voraus und auch nach dem Saunabesuch viel trinken (am besten Wasser, Bouillon o.ä.)
- Es sollten nicht mehr als 2 Durchgänge mit min. 20min Pause dazwischen durchgeführt werden.
- Es sollte sich niemand länger als 15min in der Sauna aufhalten

Bildnachweis

- Titelfoto: Zur Verfügung gestellt durch die Jungschar Schinznach / Manuel Meier