



Wärme • Wasser • Wohlbefinden

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	04
Vorstellung des Österreichischen Saunaforums.....	05
Rückblick: unsere Arbeit in den vergangenen Jahren	06
Internationale Vernetzung – ISA.....	08
Erholung pur – die gängigsten Badearten	10
Medizinische Aspekte der Sauna.....	28
Attraktive Gestaltung von Wellnessanlagen	30
Events	32
Mitgliederverzeichnis	34



Wellnessbereiche Setz GmbH – Industriezone 57 – 6460 Imst
Telefon: +43 5412 62604 | e-mail: office@wellnessbereiche.at

Wellness in allen Facetten

Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen für Ihren Saunabereich.






STEAMTEC II

DAMPFGENERATOREN DER PREMIUMKLASSE

Völlig neuartige, innovative Konstruktion mit extern platzierten Heizstäben, integrierter Entkalkung und Reinigung.

Konstant hohe Performance bei jeder Wasserqualität, einfache Installation und Montage durch flexible Leistungsanpassung, hohe Zuverlässigkeit und geringere Wartungskosten - entwickelt für die höchsten Ansprüche im gewerblichen Dauerbetrieb.



Made in Germany 



EOS Saunatechnik GmbH
35759 Driedorf
www.eos-sauna.de | info@eos-sauna.de


EOS
INNOVATIVE SAUNA TECHNOLOGY

Verehrte Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“ – so lautet ein bekanntes Sprichwort aus dem letzten Jahrhundert. Daran hat sich bis heute nichts verändert – im Gegenteil. Das Thema Erholung ist in unserer heutigen Zeit präsenter und wichtiger denn je. Immer mehr Menschen suchen nicht nur den Ausgleich im Sport, sondern auch durch Wellness – beispielsweise mit regelmäßigen Saunagängen –, um den Geist zu entspannen und den Körper zu stärken.

Um diesen positiven Trend zu fördern, unterstützen wir, das Österreichische Sauna Forum, unsere Mitglieder aus ganz Österreich wie auch aus Deutschland, Italien etc. seit mehr als 20 Jahren mit einem breiten Netzwerk, umfangreichem Know-how und einer Vielzahl an Dienstleistungen. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Einblick in unser Forum geben – wer wir sind, was wir machen und wie wir Sie als Betreiber, Zulieferer oder Nutzer unterstützen.

Gerne stehen wir Ihnen persönlich zur Verfügung. Fragen Sie uns einfach.

Herzlichst,

Ing. Peter Jeitler
Präsident des ÖSF

Günter Weisgram
Geschäftsführender Sekretär

Zusätzlich

bieten wir unseren Mitgliedern ebenfalls die Möglichkeit einer Aus- und Weiterbildung – beispielsweise zum Saunawart laut ÖNORM S 1150 – und seit Neuestem Aufguss-Seminare.



Ein Forum. Mehr Service.

Gegründet 1995 als unpolitische, neutrale Interessenvertretung, hat es sich das Österreichische Sauna Forum zum Ziel gesetzt, Betreibern, Erzeugern, der Zuliefererindustrie und nicht zuletzt dem Konsumenten maßgeschneiderte Dienstleistungen sowie umfassendes Know-how rund um die Bereiche Wellness, Gesundheit, Bäder und Saunen zu bieten. Unsere Stärken liegen in unserer breiten Vernetzung und in unserem umfangreichen Fachwissen. Neben bekannten Persönlichkeiten aus der österreichischen Saunabranche, die als Vorstandsmit-

glieder ihr Wissen einbringen, sind wir auch durch die Mitgliedschaft in der ISA (International Sauna Association) weltweit vernetzt und können so ein Mehr an Wissen, Kompetenz und Service bieten. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht dabei der freundliche, professionelle Umgang mit allen Mitgliedern. Wir stehen ihnen mit Rat, Tat und langjähriger Erfahrung zur Seite, helfen bei Problemen und informieren umfassend und detailliert. Das ist unser Anspruch, den wir auch in Zukunft fortführen werden.

Ihre Vorteile als Mitglied:

- Kontakte, Brancheninformationen und Erfahrungsaustausch mit Branchenkollegen und Spezialisten
- Beratung und Hilfe bei Behördenauflagen laut Bäderhygienegesetz
- Informationen über einschlägige Ö-Normen, Gesetze und Verordnungen
- Trendberichte und Marktinformationen, Informationen über Messen und Kongresse
- Fachzeitschriften, z. B. ÖSF-Mailer oder Sauna und Bäderpraxis des Deutschen Saunabundes
- Kontakte zu ausländischen Saunaverbänden sowie zum Internationalen Sauna-Verband (ISA)
- Erarbeitung von Gutachten in Zusammenarbeit mit autorisierten Sachverständigen und Instituten
- Ausbildungsseminare für Saunabetreiber und Mitarbeiter mit den Schwerpunkten Saunatechnik und Normen, hygienische Betriebsführung, medizinische Grundlagen sowie Sauna- und Badekulturen
- Kontaktmöglichkeit für Interessenten
- Verwendung des ÖSF-Logos im Geschäftsverkehr



Rückblick – unsere Arbeit in den letzten Jahren:

ÖNORM

Mitarbeit unseres Vorstandes und unserer Mitglieder bei der Erarbeitung aller ÖNORMEN für öffentliche und gewerbliche Saunanlagen, Infrarotkabinen, Dampf- und sonstige Wärmekammern. Dadurch konnten die Normen besonders praxisgerecht erstellt werden.

FORSCHUNG

Zusammenarbeit mit Fachinstituten wie Holzforschung, Innenraumanalytikern etc. zur Bestimmung von Materialien, die den Anforderungen – Schwankungen der Temperatur und der Luftfeuchte – standhalten und keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit des Saunagastes (Badegastes) haben. Erarbeitung von entsprechenden Gutachten für die behördlichen Genehmigungen von öffentlichen und gewerblichen Saunanlagen. Zusammenarbeit mit Produzenten bei der Entwicklung neuer Materialien wie z. B. Holzlagenwerkstoffen, thermisch behandelten Hölzern etc.

SEMINARE – VORTRÄGE

Ausbildungsseminare für Saunamitarbeiter als „Indoor“-Kurse in Großbetrieben und im Rahmen von WIFI (Wirtschaftsförderungsinstitut). Vorträge für Planer, Architekten etc. in Zusammenarbeit mit dem Austrian Standard Institute. Vorträge von in- und ausländischen Fachleuten im Rahmen unserer Generalversammlungen.

FACHBEIRÄTE

Medizinische und hygienische Fachberater bzw. Referenten für die Beantwortung entsprechender Anfragen von Interessenten bzw. Medien.

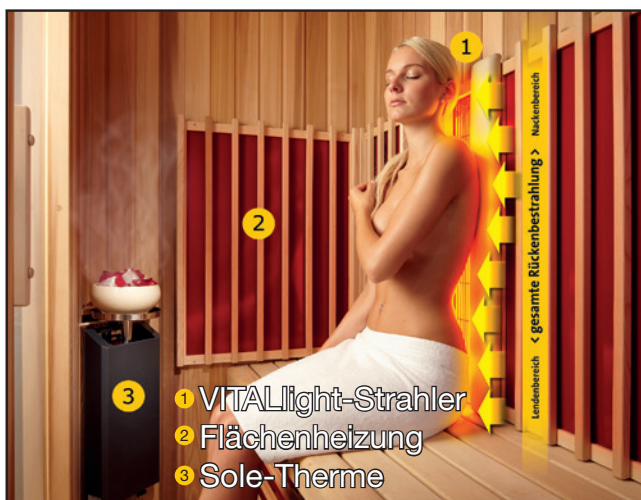


ÖFFENTLICHE GENERALVERSAMMLUNG

Die Versammlung findet ca. alle 18 Monate in einem unserer Partnerbetriebe (Therme oder Wellness-Hotel) statt. Bei dieser zwei Tage dauernden Veranstaltung werden zahlreiche kostenlose Vorträge und die Möglichkeit zur Knüpfung von Geschäftskontakten angeboten.

PRESSEARBEIT und SEKRETARIATSARBEITEN

Unser Sekretariat steht zu allen Anfragen zur Verfügung, egal ob die Presse für Gesundheitsartikel oder unsere Mitglieder für Projekte oder z. B. für Betriebsbewilligungsverfahren Informationen benötigen.



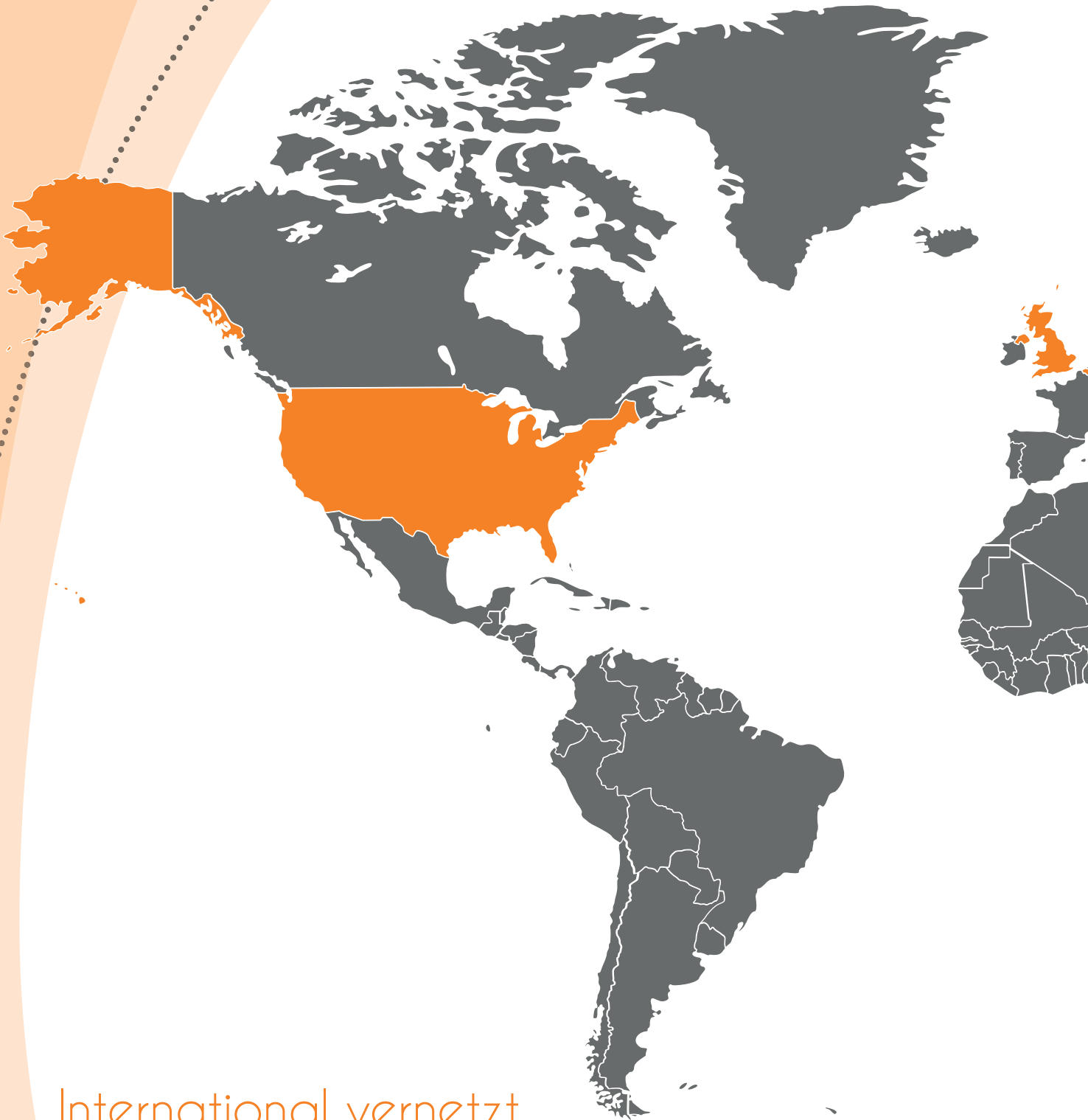
Sauna
Spielplatz
BAU GESELLSCHAFT MBH

Sauna + Spielplatzbau GmbH
Rüstorf 116 · 4690 Schwanenstadt
Tel. 0699/108 79 755 · www.saunabau.at

TrioSol - Die neue Generation der Infrarotkabinen

Flächenheizung, Infrarot-ABC-Strahler und Salzverdampfer, kombiniert in einer Kabine.
Eine Wohltat für Ihren Körper. Sole Therme Pur auch für Ihre Sauna!

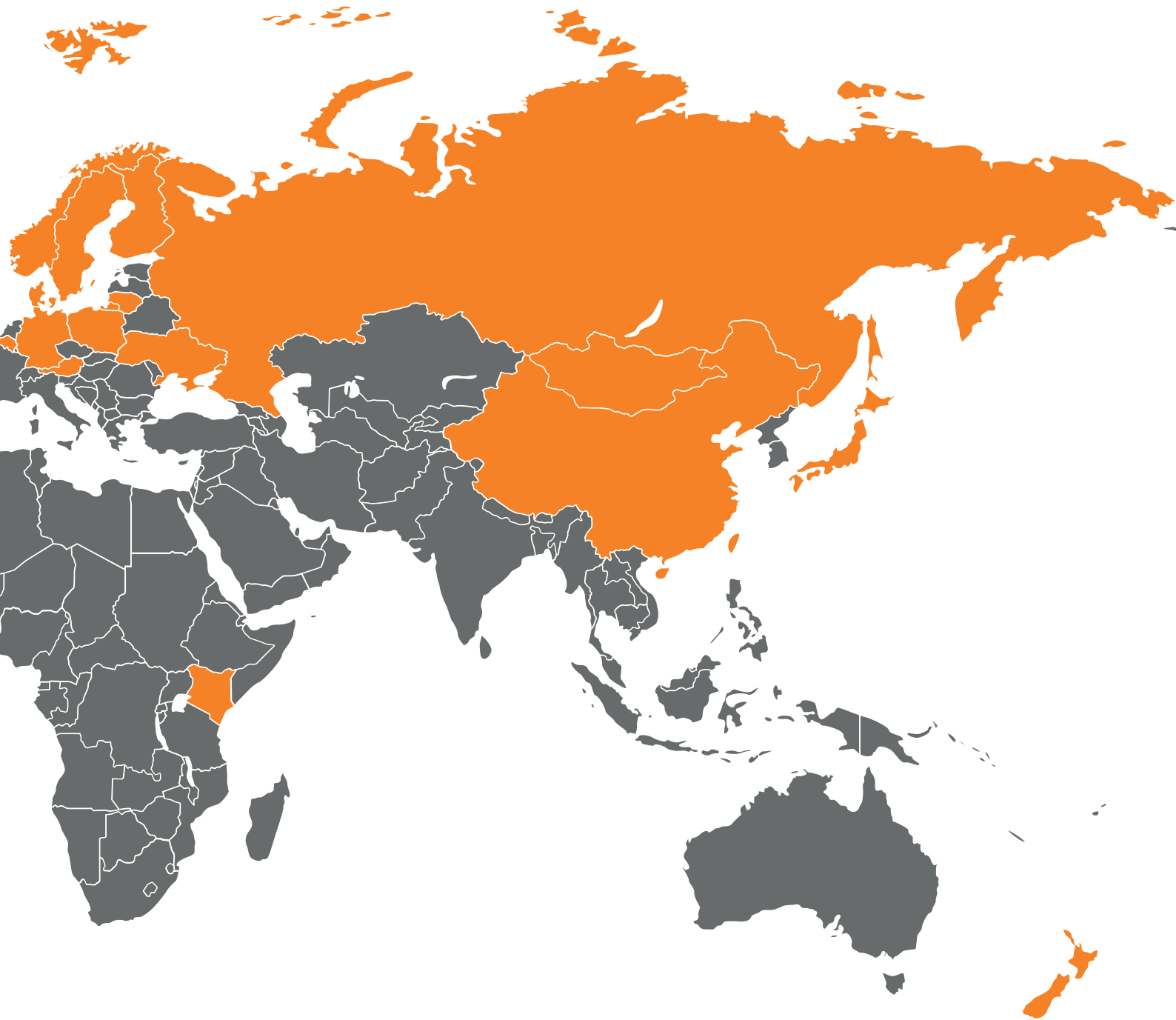




International vernetzt. Weltweite Partner

Die International Sauna Association (ISA) ist ein Zusammenschluss aus Saunaverbänden aus der ganzen Welt. Gegründet 1957 mit Sitz in Helsinki, ist die ISA auf der ganzen Welt – von Japan bis China über Kanada, Österreich, Dänemark und Deutschland – bestens vernetzt.

Ziel der ISA ist es, die Themen Sauna und das Saunieren wissenschaftlich darzustellen. Deshalb wird ein besonderer Fokus auf die Bereiche Geschichte und Folklore, Medizin sowie Technologie gelegt. Alle Mitglieder der ISA werden regelmäßig mit Informationen, Publikationen und Literatur versorgt; zusätzlich dazu veranstaltet die ISA regelmäßige Events sowie einen alle vier Jahre stattfindenden Kongress. Auch wir als Österreichisches Sauna Forum sind Teil der ISA und profitieren so von aktuellem Wissen, Innovationen und langjähriger Erfahrung, die wir direkt an unsere Mitglieder weitergeben können.



Mitgliedsländer der ISA

- Österreich
 - Norwegen
 - Deutschland
 - Japan
 - Litauen
 - Amerika
 - Kanada
 - Belgien
 - Finnland
 - Schweden
 - Dänemark
 - Russland
 - Polen
 - Großbritannien
 - Kenia
 - Neuseeland
 - Mongolei
 - China
 - Ukraine
- Gründungsmitglieder:**
- Österreich
 - Finnland
 - Deutschland
 - Japan



Genießen mit allen Sinnen

Die Welt der Saunen erstreckt sich weit über das hinaus, was mit dem eigentlichen Begriff verbunden wird. Viele verbinden diesen automatisch mit „heiße Luft“, was zwar nicht ganz falsch, aber eben auch nicht ganz richtig ist. Dazwischen gibt es viele Sauna-Varianten, die aber alle eines gemeinsam haben: Sie beleben Körper und Geist, erfrischen die Sinne und entspannen von Kopf bis Fuß. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen die gängigsten Badearten und die dafür geltenden Bereiche der ÖNORM M 6219, die wesentliche Elemente des Baus, der Materialien sowie der Hygiene regeln.

ÖNORM M 6219

Die ÖNORM M 6219 legt alle Anforderungen an gewerbliche und öffentliche Saunanlagen, Infrarotkabinen, Dampf- und Wärmekammern fest. Sie kann in vier Kategorien unterteilt werden:

- Teil 1: Planung und Betrieb von Saunas, Saunas in Kombination mit Infrarot-Wärmequellen und Saunakammern mit geregelter Luftfeuchte (ÖNORM M 6219-1)
- Teil 2: Planung und Betrieb von Infrarotkabinen (ÖNORM M 6219-2)
- Teil 3: Planung und Betrieb von Dampf- und Warmluftkammern mit zusätzlicher Befeuchtung (ÖNORM M 6219-3)
- Teil 4: Planung und Betrieb von Warmluftkammern ohne Befeuchtung (ÖNORM M 6219-4)



Sauna

Die Sauna ist ein auf eine hohe Temperatur vorgewärmter Raum, in dem Schwitzbäder genommen werden. Es ist grundsätzlich ein Zweiphasenbad, bei dem sich Überwärmung und Abkühlung abwechseln. Die Ursprünge dieser Tradition reichen dabei weit zurück und sind weltweit – beispielsweise in Ostasien, Europa und Nordamerika – anzutreffen. Das Innere einer Sauna besteht meistens aus Holz mit mehreren Sitzbänken. Eine konstante Frischluftzufuhr, die sich sofort aufheizt, sorgt dafür, dass die Raumtemperatur nahezu unverändert bleibt. Je nach Land und Kultur ist die Sauna nicht nur ein Ort zur Entspannung, sondern auch, um soziale Kontakte zu pflegen. In Österreich fällt der Bau einer Sauna unter Teil 1 der ÖNORM M 6219, die bestimmte Vorschriften bezüglich der Gestaltung, des Grundrisses, der verbauten Werkstoffe sowie der Abkühlungsmöglichkeiten regelt.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 80 und 105 °C
- Feuchte: 6 %, mit Aufguss 15 %
- Bauvarianten: Massivsaunen (aus massiven Holzbohlen), Elementsaunen (mit entsprechender Wärmedämmung), Innensaunen und Außensaunen (Saunahäuser)
- ÖNORM M 6219, Teil 1



Russische Sauna (Banja)

Die Banja ist eine russische Variante der Sauna, in der niedrigere Temperaturen bei gleichzeitig höherer Luftfeuchte herrschen. Typisch für eine Banja ist die Mitnahme von Büscheln aus Birkenzweigen, die der Hautpflege dienen. Aufgüsse mit ätherischen Ölen (Eukalyptus, Salbei oder Honig) sind ebenfalls sehr beliebt.

Wie bei der Sauna fällt auch der Bau einer Banja in Österreich unter die Anforderungen der ÖNORM M 6219-1.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 70 und 80 °C
- Feuchte: bis zu 40 %
- Typisch: das Quästen (Hautpflege mit Birkenzweigen)
- ÖNORM M 6219, Teil 1



© Schlosshotel Fiss, Klafs GmbH, Foto Rabensteiner

Wärmeluftkammer mit geregelter Luftfeuchte

Wärmeluftkammern mit geregelter Luftfeuchte – sogenannte Bio-, Kräuter- oder Softsaunen – gelten durch ihre niedrigeren Temperaturen als kreislaufschonender als die klassische Sauna. Typisch für sie sind die häufige Verwendung von ätherischen Ölen oder auch die Kombinationsmöglichkeit mit spezieller Beleuchtung. Auch die Wärmeluftkammer fällt aufgrund ihrer Bauweise unter die Vorschriften der ÖNORM M 6219, Teil 1.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 50 und 60 °C
- Feuchte: 35 % bis 55 %
- Verweildauer: bis zu 30 Minuten
- Alternative Bezeichnungen: Kräutersauna, Saunarium, Biosauna, Softsauna
- ÖNORM M 6219, Teil 1



HYGROMATIK SPA

Hygienischer Dampf

fördert Gesundheit und Wohlbefinden



HygroMatik Dampfgeneratoren sorgen in Ihrem SPA-Bereich für reinen, hygienischen Dampf – zuverlässig und exakt regulierbar. Unsere Geräte wurden speziell für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt und arbeiten dabei äußerst ressourcenschonend, effizient und sicher.

www.hygromatik.com



© Leopoldhof, KWS

Infrarotkabine

Infrarotkabinen benötigen weniger Platz als eine Sauna, weshalb sie eine ideale Lösung für kleine Räume sind. In der Infrarotkabine schwitzt man durch Tiefenerwärmung des Körpers und nur teilweise durch Erwärmung der Luft. Geheizt wird mit einem Infrarotstrahler, der die Temperatur auf maximal 45 °C aufwärmt und so für angenehme Wärme sorgt. Die Aufenthaltsdauer ist durch die – im Vergleich zur Sauna – niedrige Temperatur länger möglich.

Anders als herkömmliche Saunen unterliegt der Bau von Infrarotkabinen dem zweiten Teil der ÖNORM M 6219. Neben Abmessungen, Wand- und Deckenaufbau, Lüftung, Beleuchtung und Bodenbereich werden auch hygienische Aspekte – wie etwa die Reinigung – festgelegt.

WISSENSWERTES

- Temperatur bis maximal 45 °C
- Keine Feuchte
- ÖNORM M 6219, Teil 2

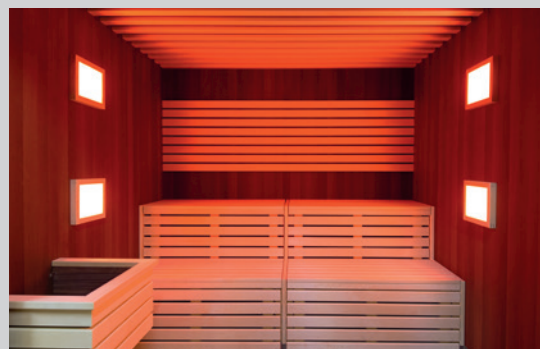
Innovatives Design für Saunalösungen nach Maß

Die Fa. RoHol mit Sitz im oberösterreichischen Rosenau steht für qualitativ hochwertige Holzveredelung vom Baumstamm bis hin zum Designmöbel. Lösungen für den anspruchsvollen Sauna- und Wellnessbereich stellen hierbei einen besonderen Schwerpunkt im Produktportfolio dar! Mit mehr als 100 Edelholzarten und vielen unterschiedlichen Oberflächenveredelungen bietet die Fa. RoHol ein unverwechselbares und einzigartiges Programm für den hochwertigen Saunabereich.

Das Besondere dabei:

--> die absolut formaldehydfreie Verleimung gibt auch bei hohen Temperaturen (z.B. 120 °C) keinerlei Schadstoffe wie Isocyanate oder Biozide an die Umgebungsluft ab --> die spezielle RoHol-Konstruktion und -Verleimung unterschreitet die Abgabe von Formaldehyd um ein Vielfaches – speziell im Vergleich zu massivem Holz. Die zusätzliche Kombination unterschiedlicher Materialien, besonders aber die Vielzahl an Edelhölzern, erlaubt spannende architektonische Effekte, die bereits jetzt anspruchsvolle Saunabauer begeistern.

Mehr zum RoHol-Saunaprogramm finden Sie unter www.rohol.at.



© Gruber Sauna

Saunadesign für höchste Ansprüche



© alpha wellness sensations

RoHol

- » Der Innovationsführer für anspruchsvolle Saunalösungen
- » Über 100 Edelhölzer zur Auswahl
- » 100% Natur
- » Qualität made in Austria



www.rohol.at



Dampfbad

Dampfbäder sind Kammern mit niedriger Temperatur und dafür deutlich mehr Feuchte – bis zu 100 %, sodass sich in der Luft sichtbare Tröpfchen bilden. Das Dampfbad dient der Hautpflege und wirkt positiv auf die Atemwege. Der Großteil der Hautfeuchte ist Kondenswasser und daher keine hohe Schweißabsonderung. Ähnlich wie bei der Sauna empfiehlt sich im Dampfbad eine maximale Aufenthaltsdauer von 8 bis 12 Minuten.

Die Anforderungen an Dampfbäder, die nicht in Holzbauweise errichtet werden, sind in der ÖNORM M 6219, Teil 3 festgelegt. Hier werden neben bauspezifischen Anforderungen auch hygienische Standards definiert.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 40 und 47 °C
- Feuchte: nahezu 100 %, als Nebel sichtbar
- Wärme und Feuchte werden durch eingeblasenen Dampf erzeugt
- ÖNORM M 6219, Teil 3

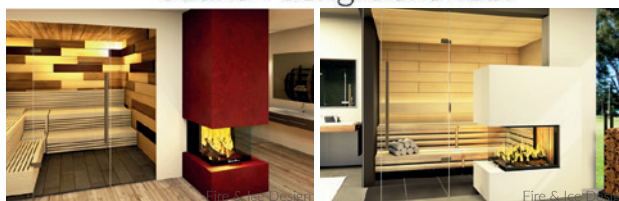
FIRE & ICE Wellness Spa Group



Planung • Projektierung • Umsetzung

- Alles aus einer Hand
 - Jahrzehntelange Erfahrung
 - Breites Fachwissen
 - Dampfbadsanierungen
- www.fire-ice-wellness.com

FIRE & ICE Sauna Fachgroßhandel



Entdecke Sie unter anderem

- Saunaöfen
- Saunazubehör
- Baumaterialien

www.fire-ice-sauna.de

FIRE & ICE Design



Fire & Ice Design



Fire & Ice Design

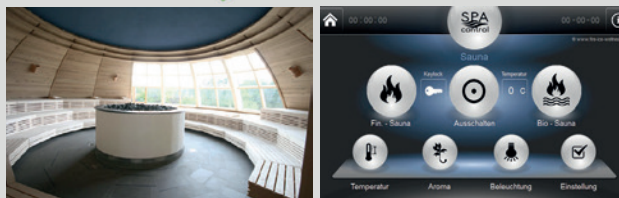
Exklusive Eisbrunnen, Fußbecken, Sitzhocker, Trinkbrunnen und Saunaöfen. Auch in unserem Saunashop erhältlich.

www.fire-ice-design.de

Tel.: +49 8741 - 92 66 30

E-Mail: info@fire-ice-wellness.com
D-84155 Bodenkirchen - Treidlkofen

FIRE & ICE green



- Ausgeklügelte Energietechnik
- Attraktionen ohne Invest
- Kosten sparen - Umwelt schonen

www.fire-ice-green.de

Kosten sparen – Umwelt schonen

Im gewerblichen Wellnessbetrieb gehören die Energiekosten zu den größten Positionen für die langfristige Kalkulation und Planung. Und diese Kosten steigen jährlich. Zusätzlich kommt die enorme Belastung der Umwelt durch den hohen Energieverbrauch zum Tragen. Mit der Wärmerückgewinnung gibt es nun eine zeitgemäße und effiziente Lösung, um Energie zu sparen, Betriebskosten deutlich zu senken und gleichzeitig natürliche Ressourcen zu schonen durch Reduktion von CO₂ Emissionen.

Neben dem klassischen Kauf und der Installation einer Energiezentrale (BHKW – Blockheizkraftwerk) bietet Fire & Ice mit Kooperationspartnern mehrere Finanzierungsmöglichkeiten. Wir besprechen mit Ihnen individuell das beste und auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Modell. Die Projektierung einer Energiezentrale ist abhängig von dem Objektbedarf, was dem Motto „Effizienz hoch, Kosten runter“ entspricht. Zusammen mit dem Energiedienstleister wird ein Konzept ausgearbeitet, um ein langfristig gesetztes Ziel zu verfolgen. Für den Zeitraum übernimmt der Finanzier sämtliche Wartungs- und Reparaturkosten gegen eine monatliche Pauschale.

In jedem Fall profitiert der Kunde von einer effizienten Betriebsführung, speziellem Fachwissen des Finanziers und minimiertem Risiko für sein Privatvermögen. Die Energierückgewinnung erfolgt durch die abgeleitete Wärme einer Sauna. Diese warme Abluft wird genutzt, um die Sauna-Zuluft vorzuheizen. So wird durch Energieverbrauch Energie gespart. Um dieses Prinzip der Wärmerückgewinnung effizient einzusetzen, sind technisches Know-how und jahrelange Branchenerfahrung nötig. Nur so kann gewährleistet werden, dass das System optimal auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Wellnessanlage eingestellt ist und funktionieren kann.

Mit den Lösungen von Fire & Ice green wird ein ökologisches sowie ökonomisches Gesamtwerk geschaffen. Neben den monetären sowie umwelt-technischen Vorteilen kann durch geschickten Einsatz von Erweiterungen auch ein Mehrwert der Anlage für die Besucher erzielt werden.



© Sommerhuber

Schlammبäder

Anders als es ihr Name vielleicht vermuten lässt, sind Schlammبäder für Körper und Geist äußerst erholsam. Verwendet werden dafür in der Regel Torf, Lehm oder Heilerde, die Muskeln entspannt und Gelenke erleichtert. Wie im Dampfbad beträgt die Feuchtigkeit nahezu 100 % bei angenehmen 40 bis 47 °C.

Das Einrichten und die Inbetriebnahme eines Schlammbades unterliegt den gleichen Anforderungen wie im oben genannten Dampfbad.

Wissenswertes

- Temperatur zwischen 40 und 47 °C
- Feuchte: nahezu 100 %
- Verwendet werden Torf, Lehm oder Heilerde
- Zeremoniell in einem Dampfbad mit zusätzlicher Beregnungsanlage
- ÖNORM M 6219, Teil 3



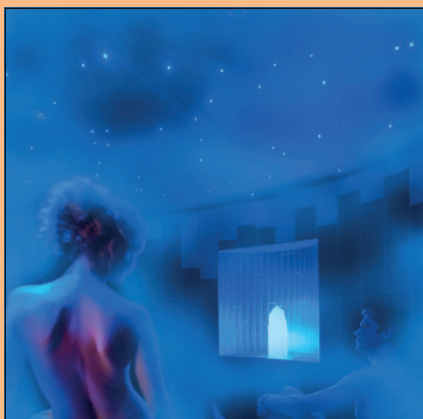
Solegrotte

Solegrotten sind Dampfbädern in Form und Funktion sehr ähnlich. Auch hier beträgt die Luftfeuchtigkeit fast 100 % – zusätzlich dazu wird Sole versprüht, um die Atemwege zu befeuchten und das Atmen zu erleichtern.

Ähnlich wie beim Dampfbad unterliegt in Österreich auch die Salzgrotte den Anforderungen und Vorschriften der ÖNORM M 6219, Teil 3.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 40 und 47 °C
- Feuchte: nahezu 100 %, Feuchtigkeit als Nebel sichtbar
- Salz befeuchtet und beruhigt die Atemwege
- ÖNORM M 6219, Teil 3





Caldarium

Das Caldarium gehört zu den klassisch-römischen Thermen und entspricht einem milden Dampfbad. Boden, Sitzbänke und Wände sind beheizt und geben eine gleichmäßige Wärme von rund 50 °C ab. Eingeblassener Dampf sorgt für eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 90 %, ohne dass die Feuchtigkeit als Nebel sichtbar wird.

Ähnlich wie beim Dampfbad werden auch der Bau und die Inbetriebnahme des Caldariums sowie hygienische Maßnahmen durch die ÖNORM M 6219, Teil 3 festgelegt.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 45 und 50 °C
- Feuchte: bis zu 90 %
- Wärme wird von Wänden, Bänken sowie vom Boden abgegeben
- ÖNORM M 6219, Teil 3

Individuelle Planung von
Wellnessanlagen
und innovativer Saunabau.

VERBUND FÜR HOLZ
Jan Senberger
EXKLUSIV MÖBEL-UND SAUNABAU
Tel.: 03617/2273, www.sauna-tischler.at



helo
REWARD YOURSELF

Perfekt geplant
und realisiert von
helo | project.

Inspirieren Sie sich.

www.helo-sauna.de



© Sommerhuber

Hamam (Türkisches Dampfbad)

Rituelle Wellnessanwendungen, Ruhe und Erholung zeichnen das Hamam aus. Neben der klassischen Reinigung mit warmem und kaltem Wasser gehört das Schwitzen ebenso zum Ablauf wie eine Massage oder Schönheitspflege. In einem Hamam herrschen etwas niedrigere Temperaturen als in einem Dampfbad, die Luftfeuchtigkeit beträgt rund 90 %. Für das Hamam gelten in Österreich ebenfalls hohe Anforderungen und Vorschriften. Diese finden sich sowohl in Teil 3 als auch in Teil 4 (Anforderungen an Warmluftkammern für Wellnessanwendungen ohne zusätzliche Befeuchtung) der ÖNORM M 6219.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 35 und 40 °C
- Feuchte: bis zu 90 %
- Rituelle Wellnessanwendungen
- ÖNORM M 6219, Teil 3 und 4

HOLZ BEINHAKL
 HOLZINDUSTRIE · HOBELWERK · HOLZFACHMARKT

Holz Beinhakl GmbH
 Industriestraße 1
 A-4493 Wolfers
 Tel. +43 7253 / 84420
 office@beinhakl.at
 www.beinhakl.at

collaxx
 relaxing colours

LED-Farblightsysteme
 für Sauna und Infrarotkabinen

Erprobter
 gewerblicher Betrieb
SEIT 10 JAHREN

AUSTRIA 

www.collaxx.com



Laconium

Ebenfalls eine klassisch-römische Therme, ähnelt das Laconium im Grunde dem Caldarium – auch hier geben Boden, Wände und Sitzbänke angenehme Wärme ab. Jedoch ist die Wärme im Laconium trocken und daher gut verträglich. Richtlinie für den Bau, die Inbetriebnahme und Hygiene eines Laconiums ist die ÖNORM M 6219, Teil 4, die für Warmluftkammern ohne Befeuchtung die zu beachtenden Anforderungen festgelegt.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 45 und 60 °C
- Trocken
- Strahlungswärme durch Wände, Boden und Bänke
- ÖNORM M 6219, Teil 4



© Sommerhuber

Tepidarium

Ebenfalls Teil der klassisch-römischen Badekultur ist das Tepidarium, eine Art Wärmekammer mit beheizten Steinliegen, in der die Temperatur knapp unter oder über der Körpertemperatur liegt. Aufgrund der milden Wärme eignet sich das Tepidarium optimal als Regenerationsraum, der das Immunsystem auf sanfte Art stärkt. Es empfiehlt sich eine Aufenthaltsdauer von mindestens 30 Minuten.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 30 und 45 °C
- Trocken
- Strahlungswärme durch Wärme, Boden und Bänke
- ÖNORM M 6219, Teil 4



Automatischer Sauna-Aufguss

SAUNA-Plus-8

Dosiergerät für einen automatischen Sauna-Aufguss mit aromatisiertem Wasser. Neue Steuerung mit 3,2" Vollfarb-Touch-Display bietet eine Vielzahl neuer Einstellungsmöglichkeiten mit intuitiver Bedienung.

- Reduzierung des Aufwands und der körperlichen Belastung des Personals
- Intensität des Aufgusses individuell einstellbar
- Hohe Sicherheit, keine Brandgefahr
- Möglichkeit zur Voranzeige des Aufgusses
- Für mehrere Düfte lieferbar
- Mit Design-Haube



WDT

Werner Dosiertechnik

The better solution.

Hettlinger Straße 17
D-86637 Wertingen
Tel. +49 8272 98697-0

www.werner-dosiertechnik.de





Salzkammer

Salzkammern sind Kammern, in denen die Wände mit Salzriegeln – beispielsweise Totes-Meer-Salz oder Himalaya-Salz – ausgekleidet sind. Die angenehme Wärme kombiniert mit einer niedrigen Luftfeuchtigkeit und die verschiedenen Salze in der Luft wirken sich äußerst positiv auf die oberen Atemwege aus.

Auch für Salzkammern gilt die ÖNORM M 6129, Teil 4, die genaue Richtlinien und Vorschriften zu Bau, verwendeten Materialien sowie Pflege und Hygiene festlegt.

WISSENSWERTES

- Temperatur zwischen 30 und 45 °C
- Trocken
- Mikroklima durch unterschiedliche Salzarten
- ÖNORM M 6219, Teil 4



Simple Controller
S C
Simple Controller

LED-Technik & Saunasteuerung vom Feinsten

Wir planen, entwickeln und produzieren projektbezogen, auf Maß für Kunden aus ganz Europa. LED-Beleuchtungen aller Art für Sauna, Dampfbad und komplette Wellnessanlagen. Unser Team ist spezialisiert auf hohe Anforderungen in gewerblichen Bereichen. Ganz NEU aus Dortmund die erste Saunasteuerung, die sowohl finnische Sauna, Sauna mit Infrarotstrahlern, Biosauna als auch ein Dampfbad ansteuert. Der Simple Controller ist einfach genial, genial einfach.

seit 11 Jahren

www.led-systems.de | www.simple-controller.com | +49 (0) 231 317782 - 30



Medizinische Aspekte der Sauna

Schon seit alters her ist die gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna bekannt und geschätzt – zuerst in Tempeln zur rituellen Reinigung, später dann als Therapie gegen Gicht und Rheuma sowie zur Prävention von Muskel- und Gelenkbeschwerden. Wirklich erforscht wurde die gesundheitliche Bedeutung der Sauna ab Mitte des 20. Jahrhunderts – im deutschen Raum untrennbar mit den Namen Ludwig Prokop, Fritsche, Ott und Kraus verbunden. Heute wird weltweit über die medizinischen Auswirkungen der Sauna geforscht und entsprechende internationale Fachliteratur dazu publiziert.

Welche Auswirkungen hat die Sauna auf unsere Gesundheit?

Im Großen und Ganzen liegt die gesundheitliche Bedeutung der Sauna darin, den Körper gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. In Ausnahmefällen kann sie auch therapeutisch nach strenger medizinischer Indikation unter ärztlicher Aufsicht genutzt werden.

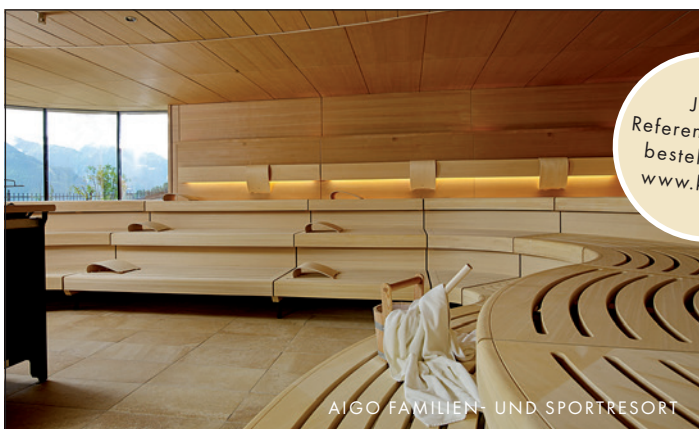
Die vorbeugende Wirkung der Sauna lässt sich wie folgt beschreiben:

- Stärkung des Immunsystems
- Abhärtung gegen sogenannte „banale Infekte“ (Erkältungen)
- Training des Herz-Kreislauf-Systems
- Reinigende und krampflösende Wirkung auf die Atemwege
- Ausgleichender Effekt auf das vegetative Nervensystem
- Verbesserte Erholungsfähigkeit
- Raschere Regeneration der Haut



Voraussetzungen für diese Vielfalt an gesundheitsfördernden Wirkungen für den Menschen sind zum einen das Einhalten eines regelmäßigen Saunaablaufs sowie die Nutzung der Sauna das ganze Jahr über. Der regelhafte Ablauf muss dadurch gekennzeichnet sein, dass die Erwärmungsphase in der Saunakammer und die Abkühlungsphase in Frischluft und durch Wasseranwendungen etwa gleich lang sind. Die Sauna ist zwar ein Schwitzbad – aber erst die Abkühlung des Körpers erzielt die Gesamtheit der positiven gesundheitlichen Auswirkungen. Wer also richtig sauniert und sich nach dem Saunagang richtig abkühlt, entspannt die gesamte Muskulatur, regt den Kreislauf an und sorgt für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Und dass die Sauna nur etwas für den Winter ist, ist auch eine der vielen Legenden, die sich hartnäckig halten. Auch im Sommer kann man durchaus in den Genuss der vielen positiven Auswirkungen der Sauna auf Körper und Geist kommen.

Verfasser: Dr. Harald Maruna, seit vielen Jahren Berater in Gesundheitsfragen des Österreichischen Sauna Forums. Er beschäftigt sich seit Langem beruflich mit Präventionsfragen und befasst sich leidenschaftlich mit der Saunaforschung. Dr. Maruna ist Autor von zwei Saunabüchern, ein drittes ist in Vorbereitung.



AIGO FAMILIEN- UND SPORTRESORT

Jetzt
Referenzkatalog
bestellen auf
www.klafs.at



SCHLOSSHOTEL FISS
© by Mario Rabensteiner

WIR RUHEN ERST, WENN SIE ENTSPANNEN.

Mit Sorgfalt und Hingabe arbeiten wir bis ins kleinste Detail, damit der Umsetzung Ihrer Vorstellungen nichts mehr im Wege steht. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Referenzprojekten auf www.klafs.at

KLAFS GmbH, Sonnwiesenweg 19, A-6361 Hopfgarten, Tel. +43 5335/2330 0
Wien, Salzburg, Graz, Vertrieb OÖ, Kärnten und Südtirol

KLAFS
MY SAUNA AND SPA



Außen hui. Innen auch

Design, Innengestaltung und Funktion sind für die Attraktivität einer öffentlichen Wellnessanlage – egal ob im Hotel, im Spa oder im Schwimmbad – ausschlaggebend. Denn wer sich entspannen möchte, fühlt sich in einer ansprechenden Umgebung von Anfang an wohl.

Neben den von der ÖNORM festgelegten Richtlinien zwecks zu verwendender Materialien, Gestaltungsrichtlinien oder Abkühlmöglichkeiten stehen unseren Mitgliedern dabei vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Wir unterstützen Sie dabei als Berater und Bindeglied von der ersten Idee bis hin zur fertigen Ausführung mit neuesten Innovationen und moderner Technik – egal ob es sich nur um einen Wechsel der Beleuchtung oder um eine vollständige Umgestaltung handelt. Auch in Sachen Energieoptimierung beraten wir Sie umfassend und zeigen Ihnen, wie Sie vorhandene Energiequellen effizient kostensparend nutzen.



© Klafs GmbH



© Gruber-Holz RM Wellness GmbH



Harvia Saunaöfen – Wegbereiter in Technik und Design.

Die Qualität und Sicherheit der Harvia-Saunaöfen ist auf besonders gute Materialien, das eigene qualitativ hochwertige Herstellungsverfahren und die strenge Qualitätskontrolle zurückzuführen. Mit seiner vielseitigen Saunaofenproduktion bietet Harvia Ihnen die Möglichkeit, das passende Saunaofenmodell für Ihren Bedarf zu wählen.

Harvia Virta / Virta Pro



Der neue Harvia Premium Saunaofen Virta wurde für einen großartigen Saunagang entwickelt. Durch ihre robuste Konstruktion und die einfache Bedienung sind sie für den häufigen Gebrauch und für lange, entspannende Saunagänge geeignet. Die gleichmäßige und weiche Wärme in der Sauna wird mit der neuesten innovativen Technologie und der richtigen Menge an Steinen erreicht.



Harvia Xenio



Das Bedienfeld des Xenio -Steuergeräts ist eine moderne und stilvolle Schnittstelle zur Steuerung eines traditionellen Elektroofens, eines Kombiofens mit Dampffunktion oder eines Infrarotstrahlers. Alle 3 Bedienelemente können auch in der Sauna montiert werden.



HARVIA

Gesamtkatalog anfordern: Tel. +49 6174 - 963 671.
www.harviasauna.com





Events

Ob Generalversammlung, Aufguss-Meisterschaften oder Aufguss-WM: Das Österreichische Sauna Forum veranstaltet in Kooperation regelmäßig zahlreiche spannende Events für Mitglieder und geladene Gäste und stellt auch für die internationalen Bewerbe fachkundige Juroren. In entspanntem Ambiente bietet sich hier nicht nur die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Wissen auszutauschen, sondern auch, um – wie bei den Aufgussmeisterschaften in der Steiermark – sein Können unter Beweis zu stellen. Alle Events werden vorab auf unserer Homepage angekündigt.

Betreiber

**Amstettner
Veranstaltungsbetriebe GesmbH**
3300 Amstetten
www.avb.amstetten.at

Avita Therme
7431 Bad Tatzmannsdorf
www.avita.at

Badezentrum Traun
4050 Traun
www.traun.at

EurothermenResort Bad Hall GmbH & Co. KG
4540 Bad Hall
www.eurothermen.at

EurothermenResort Bad Schallerbach
4701 Bad Schallerbach
www.eurothermen.at

Hallenbad der Stadt St. Pölten/Aquacity
3100 St. Pölten
www.aquacity.at

Innsbrucker Kommunalbetriebe AG
6020 Innsbruck
www.ikb.at

**Kur- u. Fremdenverkehrsbetriebe
Bad Radkersburg GmbH**
8490 Bad Radkersburg
www.parktherme.at

Linz Service GmbH
4021 Linz
www.linzag.at

**Olympia Sport & Kongresszentrum
Seefeld Tirol GmbH**
6100 Seefeld
www.seefeld-sports.at

MA 44-Bäder
1100 Wien
www.wien.at/freizeit/baeder

Stadtgemeinde Mödling
2340 Mödling
www.moedling.at

Therme Laa a. d. Thaya – BetriebsgmbH
2136 Laa a. d. Thaya
www.therme-laa.at

Therme Wien GmbH & Co. KG
1100 Wien-Oberlaa
www.thermewien.at

Interalpen-Hotel Tyrol
6410 Telfs-Buchen
www.interalpen.com

Saunabauer und Händler

Alois Grabner KG
8714 Kraubath
www.cranpool.at

Baum's Holzteam GmbH
D-52249 Eschweiler
www.baums-holzteam.com

Corso Saunabau GmbH
D-49565 Bramsche
www.corso-saunamanufaktur.com

Delfin Wellness GmbH
4060 Linz/Leonding
www.delfin-wellness.at

Devine – Wellness Anlagenbau GmbH
6241 Radfeld
www.devine.at

Eberl Wellness & Spa
6290 Mayerhofen
www.eberl-wellness.at

**Exklusiv Möbel- und Saunabau
Jansenberger**
8782 Treglwang
www.sauna-tischler.at

Fire & Ice Wellness Spa Group GmbH
D-84155 Bodenkirchen
www.fire-ice-wellness.com

Gruber-Holz RM Wellness GmbH
3002 Purkersdorf
www.gruber-sauna.at

**RW Group Austria Produktions- u.
Handelsgesellschaft mbH**
4551 Ried/Traunkreis
www.happy-pool.com

Harvia Sauna/Harvia OY
SF-40951 Muurame
www.harvia.fi

Herbert Gürer GmbH
2482 Münchendorf
www.members.aon.at/herbert.guerer

HFT Hager GmbH
6751 Braz
www.hft.at

Holz-Center Haring GmbH
7210 Mattersburg
www.holzsharing.at

Holzmarkt Deisl GmbH
8940 Liezen
www.deisl.com

Ing. Peter Jeitler
2351 Wiener Neudorf
www.jeitler.at
www.saunateam.at

Klafs GmbH
6361 Hopfgarten
www.klafs.at

KVS Wellness Team GmbH
3470 Kirchberg am Wagram
www.kvsw.at

KWS Schiestl Ges.m.b.H.
6200 Jenbach
www.kws.at

Lädrach Sauna
CH-3510 Konolfingen/Bern
www.laedrach.ch

Londa Wellnesanlagen
6123 Vomperbach
www.londa.at

Nadelwald Holzbau GmbH
2540 Bad Vöslau
www.nadelwald.at

Physiotherm GmbH
6065 Thaur b. Innsbruck
www.physiotherm.com



**SCHWIMMBAD
S A U N A
C E N T E R**

Sauna und Saunazubehör • Infrarotkabinen
Dampfbad • Maßanfertigung in eigener Produktion
Beratung • Planung • Ausführung

SSC KUNDENZENTRUM & SCHAURAUM • SSC Schwimmbad-Sauna Center
Im Grenzwinkel 6 • 4060 Leonding • Tel. 0732 / 67 78 32 • www.schwimmbad-sauna.co.at



Londa Wellnesanlagen für Groß und Klein
Sauna, Dampfbäder, Infrarot, Whirlpools, Eisgrotten, Solekabine, Erlebnisduschen, und mehr...

Stublerfeld 10 • A-6123 Terfens • Vomperbach • Tel. +43(0)5242 21085
Fax +43(0)5242 21086 • info@londa.at • www.londa.at

Priewasser Vollholz-Saunabau

5251 Höhhart
www.vollholzsauna.at

Ruha-Stelzmüller

Sauna Schwimmbad GmbH & Co. KG
4021 Linz
www.ruha.at

Sauna + Spielplatzbau GmbH

4690 Schwanenstadt
www.saunabau.at

Sauna.plan

4175 Herzogsdorf
www.wellnesstischler.at

Saunatec GmbH/Knüllwald Helo Sauna

D-34593 Knüllwald-Wallenstein
www.saunatec.de

Schreinerei Mandlmeier

D-86669 Königsmoos
schreinerei-mandlmeier@t-online.de

SSC Schwimmbad-Sauna-GesmbH

4060 Leonding
www.schwimmbad-sauna.co.at

STOFF GmbH

8844 Schöder
www.tischlereistoff.at

TPI GmbH

4873 Frankenburg
www.infrarotwaermekabinen.at

Weise & Partner

D-99438 Tannroda
www.weiseundpartner.de

Wellness- & Sauna-Profi

2353 Guntramsdorf
www.sauna-dampfbad.at

Wellnessbereiche Setz GmbH

6460 Imst
www.wellnessbereiche.at

Wellness-Systeme Linsberger GmbH

2723 Muthmannsdorf
www.infrarotkabine.at

Bauer Holz

9463 Reichenfels
www.bauer-holz.at

createlier by Kofler

I-39019 Via Aslago
www.createlier.net

Tischlerei Martin Tritscher

8970 Schladming
www.martin-tritscher.at

Enermed VertriebsgesmbH

2111 Rückersdorf
www.enermaed.at

Zulieferer

Algebra Spielplatzbetreuung GmbH

2322 Zwölfaxing
www.algebra.eu.com

Arcana pool systems gmbh

2201 Gerasdorf
www.arcanapoolsystems.at

Aroma-Fitness GmbH

D-27404 Heeslingen
www.aroma-fitness.de

Desto Stahlmöbel Handels-GmbH

1230 Wien
www.desta.at

EOS Saunatechnik GmbH

D-35759 Driedorf
www.eos-sauna.de

EQS Vertrieb und Entwicklung GmbH

D-44143 Dortmund
www.led-systems.de

Fasel GmbH

D-79232 March-Buchheim
www.fasel-gmbh.de

Holz Beinhakl GmbH

4493 Wolfers
www.beinhakl.at

HygroMatik GmbH

D-24558 Henstedt-Ulzburg
www.hygromatik.de

Kräuter. Müller, B. Müller KG

6706 Bürs
www.zimba.at

Licht 2000

6020 Innsbruck
www.licht-2000.com

MSE Elektronik GmbH

8020 Graz
www.collaxx.com

RoHol Vertriebs GmbH

4581 Rosenau
www.rohol.at

Sentiotec GmbH

4844 Regau
www.abatec-ag.com

Sommerhuber GmbH

4400 Steyr
www.sommerhuber.com

SSD-Handels GmbH

8501 Liebloch
www.ssd.at

WDT-Werner Dosierttechnik GmbH & Co. KG

D-86637 Wertingen
www.werner-dosierttechnik.de

WEDI GmbH

D-48282 Emsdetten
www.wedi.de

Fördernde Mitglieder des ÖSF

Universität Innsbruck, Institut für Hygiene

6010 Innsbruck
www.i-med.ac.at

Hermann Werlberger

6391 Fieberbrunn

Entspannung & Genuss

LINZ AG BÄDER. Meine Sauna-
und Wellnessoasen.



LINZ AG
B Ä D E R

Saunaerlebnis in einer neuen Dimension. Nur einen Schritt entfernt: Wellnessoase Hummelhof, Familienoase Biesenfeld, Fitnessoase Parkbad, Erlebnisoase Schörgenhub, Saunaoase Ebelsberg.

Informationen unter www.linzag.at/baeder



Kontakt Daten

Österreichisches Sauna Forum
Triester Straße 10/3/301
2351 Wiener Neudorf

Telefon : +43 664 9712814

office@saunaforum.at
www.saunaforum.at

