

Schwitzhütte/ -zelt

Die hier in den Fotos dargestellte Schwitzhütte habe ich mir in Kanada von einem Indianer erklären lassen. Inzwischen habe ich selber schon mehrmals eine Schwitzhütte gebaut und eigene Erfahrungen sammeln können. Auf dieser Basis beruht diese Beschreibung. Viel Spaß beim Nachbauen!
Jan

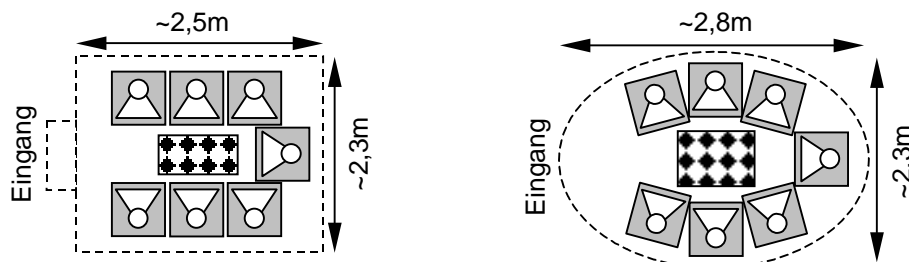


Vorbereitung

Es ist je nach Gruppengröße eine entsprechende Grundfläche vorzubereiten. Dabei sollte die Schwitzhütte aber nicht zu groß bemessen werden um sie auch aufheizen zu können. Lieber die Gruppe aufteilen und so bemessen, dass es „gemütlich eng“ ist.

Annahme: 7 Personen + eineR bleibt draußen und betreut die „Sauna“.

Je Person muss man max. 60x60 cm berechnen. Am besten setzen sich alle im Kreis auf den Boden und jemand markiert den Platzbedarf. Bedenken muss man, dass eine Mulde in der Mitte für die heißen Steine benötigt wird. Somit könnte die Grundfläche wie folgt etwa aussehen (geschätzt, ich habe es nie nachgemessen):



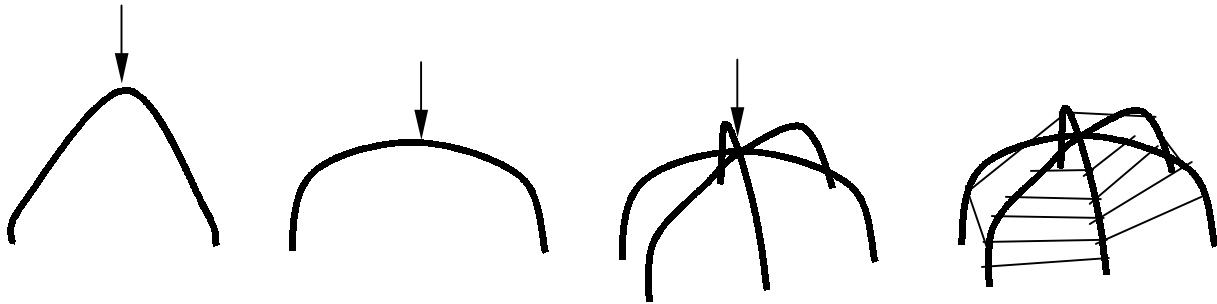
Die Grundfläche kann dabei sowohl quadratisch als auch oval sein! Dabei ist die ovale Grundfläche leicht baulich umzusetzen und sie verschwendet weniger Raum, weshalb sie letztendlich vorzuziehen ist. Immerhin soll es ja in der Schwitzhütte auch richtig warm werden.

Bei der Wahl des Ortes sollte man eine ebene, möglichst freie (Sonne kann einfallen) Fläche wählen, an der man auch ein Feuer machen kann. Hat man sich für eine Grundform entschieden und evtl. durch ausprobieren die Grundform abgesteckt, so ist die Fläche von Äsen und hohem Gras zu befreien, abgeschnittenes Gras kann als weiche Sitzunterlage liegen bleiben. In der Mitte ist nun ein Loch von ca. 25-30 cm. Tiefe auszuheben, welches genügend Raum für mindestens 2-3 etwas kleiner als Handball große Steine bietet (~50x30cm). Sollte die Sauna größer werden, müssen auch mehr heiße Steine bereitgestellt werden und dementsprechend auch eine größere Mulde ausgehoben werden. Unten werden kleinere Steine oder Kies hineingelegt, so dass der Boden komplett bedeckt ist. Dieses reduziert etwas den Wärmeübergang der heißen Steine ins kalte Erdreich.

Grundgerüst:

Igluform: Für die Igluform verwendet man am besten ca. 3 cm dicke, frische Weidenäste, die sich noch relativ leicht biegen und formen lassen. Aber auch Fichten- und Kiefernäste eignen sich sehr gut, da sie bereits eine gebogene Form haben. An zu kurze Äste werden ggf. weitere angebunden.

Beginnen sollte man mit den langen Hauptästen, die beidseitig einige Zentimeter in den Boden gesteckt werden und Sternförmig angeordnet sind. Dabei drückt man in der Mitte die Äste soweit herunter, wie die Höhe der Schwitzhütte sein soll und Verknottet auch diese miteinander. Die Höhe der Schwitzhütte soll entsprechend der sitzenden Personen dabei möglichst niedrig gehalten werden.



Ggf. ist die Mitte durch einen dickeren Stamm zu beschweren, damit sie unten bleibt.

Wenn das Hauptgerüst steht, werden kleinere Äste entsprechend der Skizze mit dem Hauptgerüst verbunden, um ein Durchhängen der „Isolierung“ zu vermeiden und die Stabilität zu erhöhen. Dabei können auch diese Äste durch zusammenbinden entsprechend verlängert werden, wodurch sich eine gleichmäßigere runde Außenform der Schwitzhütte ergibt. Bitte darauf achten, dass an einer Seite der Ein-/ Ausgang sich befinden muss und daher dort nur bedingt Streben befestigt werden dürfen.

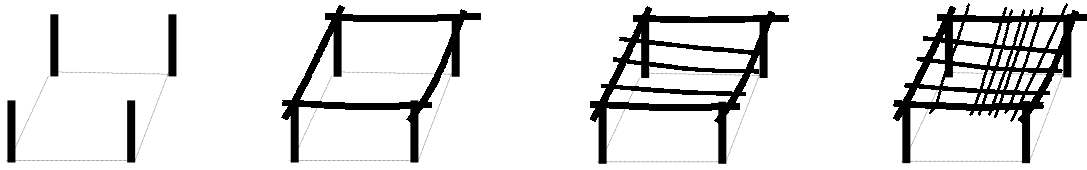


Das Foto zeigt eine Igluförmige Schwitzhütte von innen. Deutlich sind die zusammengebundenen und „verlängerten“ Äste zu erkennen.

Rechteckform: Die Rechteckform ist nach meiner Einschätzung aufwendiger umzusetzen und nicht ganz so effizient. Ausprobiert habe ich sie jedoch noch nicht.

Hierbei setzt man in die Ecken jeweils einen senkrechten Stamm in die Erde (=Stützen), der möglichst tief eingebuddelt werden sollte (~50cm) um somit schon sehr viel Eigenstabilität zu erzeugen. Die gestrichelten Linien sind zur Verdeutlichung des Grundrisses. Anschließend werden die Stützen durch kräftige Stämme miteinander im Quadrat verbunden.

Durch weitere Stämme und auch dünnere Äste wird das „Dach“ weiter verdichtet.



Isolierung:

Die Isolierung stellt das Herzstück der Schwitzhütte dar. Sie soll isolieren (was der Name auch schon sagt) und die Luftfeuchtigkeit im Inneren halten. Aus diesem Grund schlage ich folgende Isolierung von innen nach außen vor, die sich auch bewährt hat:

1. Große Plane: Sie verhindert das Austreten von Feuchtigkeit.
2. Jurtenplanen/ NVA-Poncho : Dieses schwere und dunkle Baumwollgewebe ist unempfindlich auch bei Feuchtigkeit und ist bei Zeltlagern in der Regel vorhanden. Wenn man es morgens auflegt und tagsüber die Sonne scheint, heizt sich der Schwitzhütten-Innenbereich zusätzlich schon sehr stark auf, was ein erwünschter Nebeneffekt ist.
3. Ausgebreitete Schlafsäcke: Diese isolieren hervorragend und werden dabei auch nicht in Mitleidenschaft gezogen, da die Plane ja die Feuchtigkeit innen hält!

Es ist darauf zu achten, dass die Isolierung bis zum Boden herunter gezogen wird, so dass nirgendwo Wärme entweichen kann. Dabei kann man durch Stämme, Erde oder Steine die Ränder beschweren.

Für die Sitzbereiche sollten Isomatten ausgelegt werden! Wer will schon gerne mit kaltem Hintern Schwitzen!

Saunieren:

Zum Saunieren werden eigentlich nur noch Steine benötigt, die nicht (!) aus einem Fluss oder See stammen dürfen! Solche Steine bergen die Gefahr beim Erhitzen platzen zu können, was aufgrund der scharfkantigen Splitter sehr unangenehm und für die Augen auch sehr gefährlich sein kann! Zur gewissenberuhigung kann man die Steine vorher einen Abend in unmittelbarer Nähe des Lagerfeuers aufbewahren, so dass sie schon relativ warm werden und durchtrocknen können. (Das ist aber keine Garantie dafür, dass sie nicht doch platzen können.)

Nach Auskunft des Indianers sollen ein gutes Dutzend Steine von etwa der Größe zweier Fäuste ausreichend sein. Eigene Versuche haben gezeigt, dass ein Stein von der Größe etwas kleiner als ein Handball fast ausreicht. Bei zweien reicht es aber auf jeden Fall! Diese müssen in einem Lagerfeuer örtlich unmittelbar vor der Sauna stark aufgeheizt werden (nicht unter 30min). Für den Aufguss sollte man ebenfalls schon heißes Wasser verwenden, welches man durch Kräuter nach Belieben aromatisieren kann.

Nachdem alle SauniererInnen in der Schwitzhütte ihren Platz gefunden haben, werden die Steine mit Hilfe einer Trage aus Stöckern, eines Topfes oder eines Backbleches in die Grube auf die dort befindlichen Steinchen' gelegt. Die Schwitzhütte muss nun sofort wieder ordentlich verschlossen werden, damit möglichst wenig Wärme entweichen kann.

Der Aufguss mit heißem Wasser wird durch die SauniererInnen nach Bedarf selber vorgenommen. Ggf. können nach einigen Minuten heiße Steine von außen nachgereicht werden, was aber eigentlich nicht nötig ist. Damit sich niemand an den Steinen verbrennt etc., sollte man ebenfalls nicht vergessen eine Kerze aufzustellen.

Viel Spass beim Schwitzen!