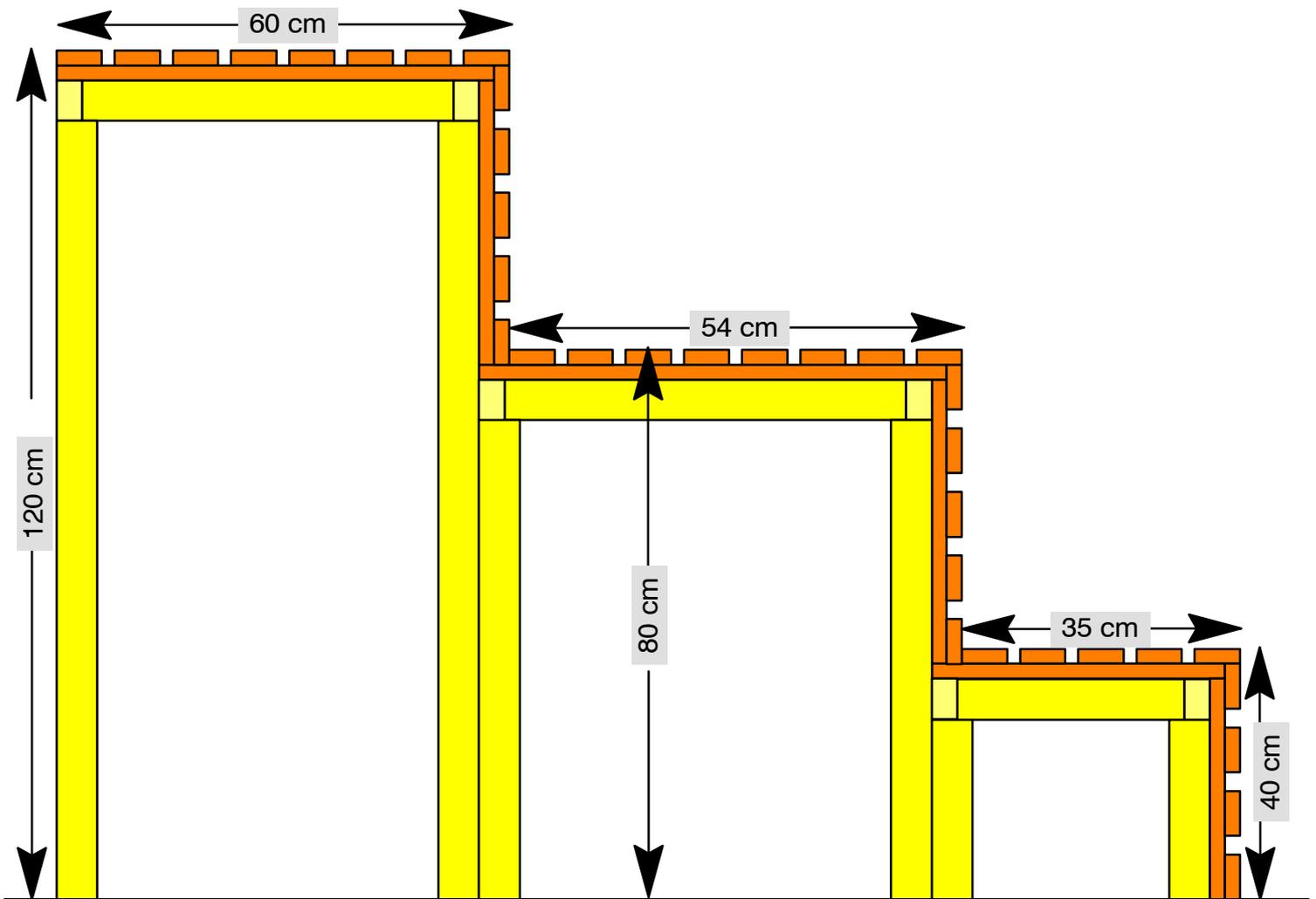


Die Höhe der Sitzbänken



Was habe ich nicht alles getan um die richtigen Sitz-Höhen und Breiten der zwei Liegeflächen (und der Trittfläche) zu erfahren: Internet durchforstet, Freunde angerufen (die eine Sauna haben) und ich war sogar mit einem Massband in der Hand in eine öffentliche Sauna :-))

Schlussendlich ergibt sich das alles von den Maassen die Du zur Verfügung hast. Die verschiedenen Stufen verteilen sich zwischen Boden und Decke (der Sauna).

Von Obgen nach unten gerechnet:

Nimm die Sitzhöhe einer 190 cm großen Person und Du wirst feststellen dass zwischen Sitzfläche und Schädeldecke ca. 90 cm sind. diesen Platz brauchst Du **MINDESTEN** zwischen oberster Sitzfläche und Saunadecke (kerzengerade sitz eh keiner). Bei mir sind es 110 cm.

Die Höhe zur nächsten Sitzfläche sollte ca. 40 cm sein (so dass man normal seine Füße aufsetzen kann, ohne dass diese in der Luft hängen oder anders rum die Kniene in Augenhöhe sind :-))

Somit hast Du nun 90 cm von oben, plus 2 mal 40 macht 170. Rechnest Du nun noch 40 cm für die unterste Stufe, bist Du bei 210.

Hast Du mehr als 210 cm Gesamthöhe, dann gebe zusätzliche Kopffreiheit hinzu. Hast Du weniger als 210 cm, dann verinngerst Du die Höhe der untersten Stufe.

Also: auch in einem 2 meter hohen Keller kannst DU eine Sauna einbauen. Da machst Du halt die 40 cm sitzhöhen zu 37 cm und die unterste Stufe 28. Schon hast Du $28+37+37+90 = 192$ (zuzüglich der Saunadecke von 8 cm = 200 cm)