

Genussvoll wärmen und gesund leben

Wellness Immer mehr Menschen wünschen sich eine Sauna in den eigenen vier Wänden - Experte Florian Geis gibt Tipps

Erwiesen ist: Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann damit Körper und Seele etwas Gutes tun. Und wer ein echter Saunafan ist, der träumt natürlich von einer eigenen Heimsauna – jeder Zeit nach Belieben schwitzen und zu entspannen, das wäre schon praktisch. Aber wo fängt man mit der Planung für die Wunschauna an? Und was ist im Vorfeld alles zu berücksichtigen? Grundsätzliche Fragen, auf die Saunafachberater Florian Geis Antworten weiß.

Herr Geis, gibt es eigentlich baurechtliche Vorschriften, die man als Hausherr bei der Saunaplanung beachten muss?

Nein, es bestehen keine baurechtlichen Vorschriften zur Installation einer Sauna im eigenen Haus. Dennoch sind wichtige Voraussetzungen notwendig beziehungsweise es gilt, diese zu schaffen.

Welche Voraussetzungen sind das?

Da sind zum Beispiel technische Voraussetzungen, die gegeben sein müssen. Ein Saunaofen etwa benötigt eine andere Anschlussleistung als ein handelsübliches Heizöfen. Bei der Saunaplanung sollte der Bauherr daher auf jeden Fall mit seinem Elektrofachunternehmen Rücksprache halten, um diesen Punkt zu klären. Wer lange Freude an der eigenen Heimsauna haben möchte, benötigt zudem einen geeigneten Raum, der über eine gute Belüftung verfügt, die auch ausreichend Frischluft ermöglicht. Ohne Fenster oder einen Mauerdurchbruch könnte das Schwitzwasser gravierende Schäden verursachen. Idealerweise befindet sich vor Ort ein Wasseranschluss, damit Saunabesucher später nicht aufs Abkühlen verzichten müssen. Für den optimalen Saunaspaß sind zudem ein Platz für eine Umkleidekabine, eine Ruhezone und eine Dusche empfehlenswert.

Welche Parameter sollten im Vorfeld noch berücksichtigt werden?

Grundsätzlich bedenken sollte man, dass der Boden leicht zu reinigen sein muss – am besten ist er aus Kunststoff, Keramik oder Stein. Laminat oder Teppich sind ungeeignet. Die Saunakabine hat keinen Fußboden im eigentli-



Wer seine Sauna selbst aufbauen möchte, kann dies auch mit entsprechenden Bausätzen tun. Saunaexperte Florian Geis rät aber dazu, die Bausätze im Fachunternehmen zu kaufen, um so auch von der kompetenten Beratung zu profitieren. Dann kann man sich auch entspannt entspannen.

Foto: Fotolia

chen Sinne. In den Boden werden Kunststoffroste eingebettet, die dann zum Reinigen entfernt werden können. Für die Bodenentwässerung sorgt ein leichtes Gefälle in Richtung eines Abflusses oder einer Auffangrinne.

Wo ist denn der ideale Ort für eine Sauna?

Eine Heimsauna lässt sich quasi überall einbauen. Je

nach der individuellen baulichen Situation gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Sauna zu integrieren. Sie muss nicht zwangsläufig im Keller stehen – auch auf dem Dachboden, in der Garage, im Bad oder Gartenhaus kann sich ein Platz für die Wunschauna finden. Der Dachboden eignet sich meist selbst dann, wenn Dachschrägen vorhanden sind. Sollte im Innenbe-

reich des Hauses Platzmangel herrschen, ist eine Außensauna im Garten eine echte Alternative.

Wie viel Platz benötigt man für eine Heimsauna?

In der Regel plant man ein-einhalb Quadratmeter pro Person ein. Ist die Sauna zu klein ausgelegt, kann schnell ein Gefühl der Beklemmung entstehen. Das Standardkabinemaß für eine klassische Familiensauna, in der gleichzeitig zwei Personen liegen und zwei sitzen können, beläuft sich auf circa viereinhalf Quadratmeter. Von der Höhe her gesehen sind zwei Meter das niedrigste Saunakabinemaß. Die lichte Höhe des Saunaraumes sollte dabei bei etwa 2,2 Meter liegen, denn zwischen Saunakabine und Decke sollten mindestens zehn Zentimeter Luft sein. Wesentlich höher als 2,3 Me-

Voll im Trend liegen Saunen mit vielen Glaselementen. Das sieht nicht nur schick aus, sondern lässt die Sauna auch größer erscheinen. Foto: Nordö

ter sollte die Heimsauna auch nicht werden, da ansonsten die Wärme nach oben verloren geht.

Wie groß darf eine Sauna maximal im vorhandenen Raum sein?

Eine maximale Größe ist als solche nicht definiert. Entscheidend ist, dass die Möglichkeit einer idealen Belüftung besteht. Sollte der eigentliche Saunaraum zu klein sein, besteht auch die Möglichkeit, die sauerstoffreiche Zuluft aus einem Nachbarraum zu nutzen.

Es gibt am Markt eine schier unendlich große Auswahl an Saunamodellen. Wie findet man das individuell geeignete Modell?

Das passende Modell findet man eigentlich nur, wenn der gewünschte Aufstellraum schon ausgesucht ist. Erst dann kann entschieden werden, wie groß die Sauna wird. Der nächste Schritt ist die Festlegung der Optik. Innen sowie Außen. Der heutige Trend geht hin zu Kabinen, an denen viel Glas verarbei-

tet wird. Eine Glasfront oder verschiedene Fensterelemente vergrößern den Saunaraum optisch – und steigern die Gemütlichkeit. Die Außenwände können auch mit Gipskartonplatten verkleidet und im Anschluss durch Verputz und Farbe der Räumlichkeit perfekt angepasst werden.

Immer mehr Hersteller bieten mittlerweile komplette Saunabausätze an, die extrem flexibel sind und mitunter selbst montiert werden können. Eine echte Alternative für Hobbyheimwerker?

Ja, natürlich. Allerdings sollte man die Selbstbausätze über ein Fachunternehmen beziehen. Man spart die Montagekosten, hat aber dennoch eine kompetente Beratung. Diese ist enorm wichtig. Die meisten Hersteller haben aber mittlerweile auch eine Montagepauschale eingeführt, die den Aufbau durch einen Fachmann erschwinglich macht.

Was ist bei der Auswahl des Zubehörs, etwa des Sauna-

Zur Person



Florian Geis ist Fachberater für Schwimmbad, Sauna und Wellnessanlagen und seit 2009 Ausstellungleiter bei der Fritz Peter Massar GmbH in Koblenz, die auf Schwimmbadbau, Wellness und Wasseraufbereitung spezialisiert ist.

ofens, zu beachten?

Da gibt es so Einiges, was berücksichtigt werden sollte. Auch hier sollten sich Bauherren im Vorfeld auf jeden Fall gründlich beraten lassen. Der Ofen zum Beispiel muss von seiner Leistung her für die jeweilige Kabine ausgelegt sein. Des Weiteren gibt es verschiedene Ofenvarianten – zum Beispiel Standöfen, Saunaöfen mit separatem Verdampfer für feuchtwarme Bäder, holzbefeuerte Öfen und vieles mehr.

Wie steht es um die Betriebskosten und den Energieverbrauch?

Das kommt natürlich immer drauf an, wie oft die Sauna letztlich genutzt wird. In der Regel spricht man von ein bis zwei Saunabesuchen pro Woche – Sommer wie Winter. Als Entspannung für Körper, Geist und Seele macht ein Saunagang schließlich zu jeder Jahreszeit Sinn. Zwischen drei und fünf Euro sollte man pro Benutzung grob einplanen.

Wir machen das!

Das Gespräch führte
Martina Kollig