



RATGEBER

SAUNATECHNIK

Saunaofen

Vor dem Errichten einer Sauna sollte die Auseinandersetzung mit der Art des Saunaofens stehen. Denn ob die Sauna mit einem elektrischen Saunaofen, einem Bio-Saunaofen oder einem holzbefeuerten Saunaofen betrieben wird, ist entscheidend dafür, wie die Sauna selbst dann aussehen soll.

Elektrische Saunaöfen

gibt es in verschiedenen Größen und Ausführungen. In erster Linie sollte der Ofen zur Saunagröße passen, damit er die Sauna auch auf die gewünschte Temperatur erhitzt.



Holzbefeuerte Saunaöfen

sind unabhängig von einer Stromquelle. Darüber hinaus bietet das Knistern des Holzes eine besondere, urfinnische Atmosphäre. Allerdings müssen diese Öfen wie ein Kamin an einen Abluftschacht angeschlossen sein und von einem Schornsteinfeger abgenommen werden.



Bio-Saunaöfen

sind Kombisaunaöfen bzw. Dampföfen. Mit ihnen kann das Wunschklima – v. a. die Luftfeuchtigkeit – selbst bestimmt werden. Viele Saunanutzer bevorzugen statt der heißen Sauna die kreislaufschoonendere Variante mit niedrigerer Temperatur und höherer Luftfeuchtigkeit. Bio-Saunaöfen gibt es als Öfen für die finnische Sauna, Dampfsauna, Kräutersauna oder Duftsauna.



INFO

Ofenleistung: Damit eine Sauna zeitnah betriebsbereit ist, muss der Ofen ausreichend schnell heizen können. Bei einer Sauna mit den Maßen 2 x 2 x 2 Meter sollte er mindestens 6 kW leisten, besser sogar 8 kW. Generell gilt: Ist der Saunaofen zu klein, wird die Sauna nicht richtig heiß.

4.2 Saunalüftung

Eine effiziente Lüftung in der Sauna ist unerlässlich, denn bei der Benutzung entstehen Hitze und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Saunalüftung entfernt die überschüssige Feuchtigkeit und gewährleistet die Zirkulation der frischen Luft während der Saunagänge: Die mit Kohlendioxid gesättigte Luft wird entzogen, frische Luft hinzugefügt.

Kleine Saunen haben meist eine individuell einstellbare Lüftung, die für die gewünschte Menge an Zuluft sorgt. Hier ist meist ein Schieberegler angebracht, der die Abluft nach außen leitet.

Während die eindringende Luft vom Saunaofen erhitzt wird, sinken die Luftmassen zu Boden. Damit ein gleichmäßiges Klima entsteht, leitet eine Öffnung am Boden diese Luftmassen wieder nach draußen. In größeren Saunen empfiehlt sich die Anbringung eines Kanalsystems.



4.3 Saunabeleuchtung

Für die richtige Atmosphäre in der Sauna ist die Beleuchtung ein ausschlaggebendes Detail. Da kann die Wärme noch so angenehm sein, bei einem grellen Licht fällt die Entspannung schwer. Eine Beleuchtung in warmen Farben hingegen hilft, in der Sauna den Alltagsstress auszublenden. Für die Grundausleuchtung empfiehlt sich ein blendfreies, indirektes Licht an der Decke oder an den Wänden. Ideal ist eine verstellbare Lichtintensität, am besten mit einem ferngesteuerten Dimmer. Angenehm und entspannend ist ein Schirm, der die Lampe verdeckt und dadurch das Licht streut.

4.4 Saunasteuerung

Es gibt eine integrierte und eine externe Ofensteuerung: Das integrierte Saunasteuergerät ist meist seitlich unten am Saunaofen zu finden. Besser zu handhaben ist jedoch eine externe Saunasteuerung außen neben der Saunatür.



Mehr Informationen zu deiner Saunazeit findest du hier:

[otto.de/
waerme](https://otto.de/waerme)