

7. Saunabau & Technik

Holzarten, Ofentypen, Saunasteine, Isolierung, DIY-Sauna und Kosten.

- [Holzarten im Detail](#)
- [Saunaöfen — Kompletter Guide](#)
- [Kosten einer Heimsauna](#)
- [Saunasteine — Technischer Guide](#)
- [Holzpflege, Reinigung & Hygiene](#)

Holzarten im Detail

Holzart	Herkunft	Eigenschaften	Verwendung	Preis
Nordische Fichte	Skandinavien	Hell, fest, harzarm, feinporig	Innen- & Außenverkleidung	€
Espe (Aspe)	Nordeuropa	Hell, harzfrei, geringe Wärmeleitfähigkeit	Bänke, Innenverkleidung	€€
Erle	Europa	Rötlich, harzfrei, weich, warm anzufassen	Bänke, Innenverkleidung	€€
Zeder (Red/Western)	Kanada, USA	Rotbraun, natürlich resistent, aromatisch	Außen, Innen, Fasssaunen	€€€
Kelo-Holz	Finnland	Verwittertes Kiefernholz (100-500 Jahre), silbergrau	Luxussaunen, Außenfassade	€€€€
Zirbe/Zirbelkiefer 🌲🌲🌲🌲	Alpen	Duftend, antibakteriell, beruhigend, schlaffördernd	Innenverkleidung, Bänke	€€€
Hemlock	Kanada	Hell, harzfrei, gleichmäßig	Innenverkleidung, Bänke	€€
Thermoholz	Behandeltes Holz	Durch Hitzebehandlung haltbar gemacht, dunkel	Außen, Innen	€€
Abachi	Westafrika	Extrem geringe Wärmeleitfähigkeit, hell	Bänke (wird nicht heiß!)	€€

?? Die Zirbe — Österreichs Sauna-Holz Nr. 1

Die Zirbe (**Pinus cembra**) wächst in den österreichischen Alpen auf 1.500-2.500 m Höhe. Ihr Holz duftet balsamisch-alpin und hat wissenschaftlich belegte Wirkungen:

- Senkung der Herzfrequenz um bis zu 3.500 Herzschläge pro Tag
- Antibakteriell und schimmelhemmend
- Beruhigende Wirkung, fördert den Schlaf

- **DER typisch österreichische Sauna-Duft!**

Saunaöfen — Kompletter Guide

Überblick: Saunaöfen nach Typ

Ofentyp	Temperatur	Vorteile	Nachteile	Kosten
Elektroofen	60-110 °C	Einfache Installation, präzise Steuerung, wenig Wartung	Stromkosten, Starkstrom ab 9 kW nötig	ab € 500
Holzofen	70-120 °C	Authentisches Erlebnis, Knistergeräusche, stromunabhängig	Schornstein nötig, mehr Aufwand, Brandschutz	ab € 800
Gasofen	60-110 °C	Effizient, schnelles Aufheizen	Gasanschluss nötig, weniger verbreitet	ab € 1.000
Infrarotstrahler	30-60 °C	Energiesparend, kleiner Raum möglich, direkte Körperwärme	Kein Aufguss möglich, andere physiologische Wirkung	ab € 300
Kombi-Ofen	30-110 °C	Sauna + Infrarot in einem	Teurer, komplexer	ab € 1.200
Specksteinofen	70-110 °C	Extrem gleichmäßige Wärme, Speichermasse hoch, edel	Sehr schwer, lange Aufheizzeit	ab € 2.000

Elektroofen — Der Standard

Wie er funktioniert

Der Elektroofen heizt über Heizstäbe (Widerstandsheizung), die die Saunasteine von unten und innen erhitzen. Die Leistung wird über einen Regler gesteuert.

Leistungsberechnung

Faustregel: 1 kW pro 1 m³ Saunavolumen (für gut isolierte Saunen). Schlecht isolierte oder gemauerte Saunen: +20-30 %.

Raumvolumen	Empfohlene Leistung
bis 4 m³	3-4 kW
4-6 m³	4,5-6 kW
6-9 m³	6-9 kW
über 9 m³	ab 9 kW (Starkstrom!)

Starkstromanschluss (400V/3-phasig): Ab 9 kW zwingend, Elektriker erforderlich!

Steuerung & Vorheizzeit

- Mechanische Steuerung: Einfach, günstig, robust
- Digitale Steuerung: Zeitprogramme, Temperaturvorwahl, App-Steuerung (Smart Home)
- Vorheizzeit: 30-60 Minuten (je nach Leistung und Raumgröße)
- Moderne Öfen: Per App vorheizen, Sauna ist bereit, wenn man heimkommt

Aufheizverhalten

- Schnelles, gleichmäßiges Erhitzen
- Temperatur sehr präzise regelbar
- Kein Temperaturschwund beim Öffnen der Tür — Ofen heizt sofort nach

Führende Marken — Elektroöfen

Harvia (Finnland) — Weltmarktführer

- Gegründet: 1950, Muurame/Finnland
- Bekannteste Modelle: Harvia Globe, Harvia KIP, Harvia Cilindro, Harvia Virta
- Besonderheit: Harvia Cilindro — zylindrische Form, 360°-Aufguss
- Harvia Virta — integrierter Dampfgenerator
- Preisspanne: € 500-3.500
- Webseit: [harvia.com](https://www.harvia.com)

EOS (Deutschland) — Premium, beliebt im DACH-Raum

- Gegründet: 1976, Wittenburg
- Bekannteste Modelle: EOS Cubo, EOS Mythos, EOS Bi-O-Thermat
- Bi-O-Thermat: Innovativer Kombi-Ofen (Trockensauna + Dampfbad in einem!)
- Preisspanne: € 800-4.000
- Website: [eos-sauna.com](https://www.eos-sauna.com)

KLAFS (Deutschland) — Luxus & Design

- **Gegründet:** 1928, Schwäbisch Hall
- **S1 Sauna:** Die Sauna, die sich auf 60 cm zusammenfallen lässt!
- **Sanarium®:** Eingetragene Marke für Biosauna
- **Preisspanne:** € 3.000-15.000+
- **Website:** klafs.com

Tylö (Schweden) — Skandinavische Qualität

- **Gegründet:** 1949, Halmstad
- **Zusammenschluss mit Helo (FI) zur Tylö-Helo Gruppe**
- **Pure, Sense, Spirit — beliebte Modellreihen**
- **Preisspanne:** € 700-3.500
- **Website:** tylo.com

Huum (Estland) — Design & Innovation

- **Gegründet:** 2015, Tartu
- **Modelle:** DROP, HIVE, CLIFF
- **HIVE:** Bienenwabenstruktur-Design, enormer Steinspeicher
- **Bekannt für:** Große Steinmenge, App-Steuerung, elegantes Design
- **Preisspanne:** € 1.200-4.500
- **Website:** huum.eu

Kota (Finnland) — Traditionell & Modern

- **Spezialität:** Außensaunen und Fass-Öfen
- **Holz- und Elektroöfen**
- **Website:** kotasauna.fi

NARVI (Finnland) — Klassisch finnisch

- **Seit 1919!**
- **Modelle:** NARVI NC, NARVI NM
- **Traditionelle finnische Öfen, massiver Steinbehälter**
- **Preisspanne:** € 600-2.500
- **Website:** narvi.fi

Sentiotec (Österreich/International)

- **Spezialist für Wellness-Öfen und Biosauna-Steuerungen**
- **Website:** sentiotec.com

Holzofen — Der Klassiker

Aufbau und Funktion

Der Holzofen (auch: Saunaholzofen, Kiuas mit Holzfeuerung) besteht aus:

- Brennkammer: Gusseisen oder Stahl, mit feuerfesten Schamottsteinen ausgekleidet
- Steinkorb: Darüber liegende Saunasteine speichern die Hitze
- Schornsteinsystem: Abführung der Verbrennungsgase — zwingend erforderlich!
- Aschenlade: Leicht zugänglich für die Reinigung

Brennholz — Was eignet sich?

Holzart	Eigenschaften	Eignung
Birke	Gutes Brennholz, angenehmer Geruch, wenig Rauch	Ausgezeichnet
Eiche	Sehr hoher Brennwert, langsam brennend	Sehr gut
Buche	Hoher Brennwert, gleichmäßig	Sehr gut
Erle	Niedriger Feuchtegehalt, angenehm	Gut
Kiefer/Fichte	Harzreich, mehr Funken, mehr Ruß	Bedingt (draußen ok)
Weichholz allg.	Niedriger Brennwert	Weniger geeignet

Wichtig: Nur ofentrockenes Holz (max. 20 % Restfeuchte) verwenden!

- Frisches Holz: 50-60 % Feuchte → schlechte Verbrennung, Rußablagerungen
- Mindest-Lagerzeit nach dem Spalten: 1-2 Jahre (je nach Holzart)

Schornstein-Anforderungen

- Österreich: TRVB H 113 (Technische Richtlinien vorbeugender Brandschutz)
- Mindestquerschnitt: je nach Kaminzug-Berechnung
- Schornsteinhöhe: Mindestens 1 m über Dachfirst
- Schornsteinfeger: Pflichtinspektionen in Österreich!
- Doppelwandiges Edelstahlrohr: Empfohlen für Innenführung

Aufheizprotokoll Holzofen

1. Kleinholz und Anzünder bereitstellen
2. Saunatür offen lassen — bessere Luftzufuhr

3. Anzünden von unten (Feuer von oben anzünden geht auch: Topdown-Methode — weniger Rauch!)
4. Holz schrittweise nachgeben
5. Aufheizzeit: 1-2 Stunden (je nach Ofengröße und Saunavolumen)
6. Wenn Steine gleichmäßig glühen: Sauna bereit!
7. Tür schließen, Sauna 20 Min. auf Temperatur halten

Führende Holzofen-Marken

Harvia (Finnland) — auch für Holzöfen Weltmarktführer

- **Modell: Harvia M3** — Kult-Modell, beliebt in Saunahäuschen
- **Harvia 20 PRO** — leistungsstarker Holzofen mit integriertem Wasserschiff
- **Mit Wasserschiff (Tank):** Warmwasser für Wäsche in der Sauna (traditionell!)

KOTA (Finnland)

- **Spezialist für Außensaunen**
- **Holzöfen für Fasssaunen und Saunahäuschen**

IKI (Finnland)

- **Hochwertige Holzöfen, viel Steinmasse**
- **IKI Kuuma, IKI Junior:** Beliebt für private Saunen

Tulikivi (Finnland) — Specksteinöfen

- **Gegründet: 1979, Juuka**
- **Spezialität: Speckstein (Specksteinkamin, Specksteinsaunaofen)**
- **Speckstein speichert Wärme extrem gleichmäßig und gibt sie langsam ab**
- **Preisspanne: € 2.500-8.000+**
- **Sehr schwer (300-800 kg!), solides Fundament nötig**
- **Website: tulikivi.com**

Helo (Finnland) — Teil der Tylö-Helo Gruppe

- **Modell: Helo Ringo** — beliebter Holzofen
- **Robuste Konstruktion, große Steinmenge**

Specksteinöfen — Die Besonderheit

Speckstein (Steatit, Talkstein) ist ein Naturstein mit außergewöhnlichen Wärmeeigenschaften:

Eigenschaft	Wert
-------------	------

Wärmekapazität	0,98 kJ/(kg·K) — sehr hoch
Dichte	2,7-2,9 g/cm³
Wärmeleitfähigkeit	mittel — gibt Wärme gleichmäßig ab
Oberflächentemperatur	Angenehm warm, nicht brennend heiß

Vorteile des Specksteinofens:

- **Wärme bleibt 4-8 Stunden gespeichert**
- **Gleichmäßige, sanfte Strahlungswärme (wie alte Kachelöfen!)**
- **Kein Flackern der Temperatur**
- **Angenehmes, mildes Raumklima**
- **Ästhetisch sehr schön (graugrüner Naturstein)**

Nachteile:

- **Sehr schwer (Ofen + Steinverkleidung: 200-600 kg)**
- **Lange Aufheizzeit: 2-3 Stunden!**
- **Teuer in Anschaffung**

Infrarotsauna und -strahler — Wichtige Details

Strahlungstypen

Typ	Wellenlänge	Eindringtiefe	Wirkung
Naher Infrarot (NIR)	0,78-1,4 µm	tief	Gewebedurchdringend, teuer
Mittlerer Infrarot (MIR)	1,4-3 µm	mittel	Muskelentspannung
Ferner Infrarot (FIR)	3-1.000 µm	oberflächlich	Hautwärme, Schwitzen

Strahlertypen

- **Keramikstrahler: Günstig, robust, gleichmäßig**
- **Carbonstrahler: Flächiger, gleichmäßigere Erwärmung**
- **Full-Spectrum-Strahler: Kombinieren alle 3 Wellenlängen**

Unterschied zur finnischen Sauna

- Infrarot: Körper wird von innen erwärmt (direkter Strahlungseffekt)
- Finnisch: Körper erwärmt sich durch heiße Luft (konvektiv)
- Infrarot: Kein Aufguss möglich (zu niedrige Umgebungstemperatur)
- Infrarot: Auch bei 40-50 °C intensives Schwitzen möglich

Hinterbankbau vs. Freistehend

Kriterium	Hinterbankofen	Freistehender Ofen
Platz	Platzsparend, unter der Liegefläche	Benötigt eigene Fläche
Ästhetik	Minimalistisch, clean	Sichtbares Designelement
Steinmenge	Meist weniger Steine	Größere Steinmenge möglich
Aufguss	Manchmal eingeschränkt	Optimal zugänglich
Wärmeverteilung	Gleichmäßig	Tendenziell mehr Strahlungswärme
Preis	Meist günstiger	Teils teurer (Designmodelle)

Sicherheitsabstände und Normen

Österreichische Normen

- ÖNORM M 6219 — Saunaanlagen: Planung, Bau, Ausstattung, Betrieb
- OIB-Richtlinie 2 — Brandschutz
- TRVB H 113 — Technische Richtlinien Brandschutz (Holzöfen)

Sicherheitsabstände (allgemein, immer Herstellerangabe beachten!)

Bereich	Mindestabstand
Ofen zu Holzwand	200-500 mm (je nach Modell)
Ofen zu Holzbank	500 mm (seitlich)
Schutzgitter / Abdeckung	Bei öffentlichen Saunen Pflicht
Steinbehälter-Oberkante zu Decke	mind. 1.000 mm

Brandschutz im Eigenheim (AT)

- **Elektroofen: Sicherheitsabschalter (Thermostat) empfohlen/vorgeschrieben**
- **Holzofen: Brandschutzmatte unter dem Ofen, Schornstein vom Profi abnehmen lassen**
- **Bauanzeige: Bei Neu- oder Umbau oft notwendig (Gemeinde fragen!)**
- **Haftpflichtversicherung überprüfen — deckt sie Saunabrand?**

Ofen-Wartung und Pflege

Elektroofen — Wartungsplan

Häufigkeit	Maßnahme
Jährlich	Steine prüfen, zerbröselte austauschen
Jährlich	Heizelemente auf Kalkablagerungen prüfen
Jährlich	Steuerungselektronik prüfen lassen
Bei Bedarf	Steine neu ordnen (Luftzirkulation!)
Bei Bedarf	Innenreinigung mit trockenem Tuch

Holzofen — Wartungsplan

Häufigkeit	Maßnahme
Nach jeder Nutzung	Asche entfernen (wenn kalt!)
Monatlich	Aschenlade leeren
Jährlich	Schornstein fegen (Schornsteinfeger!)
Jährlich	Feuerstellen-Dichtungen prüfen
Alle 5 Jahre	Schamottsteine prüfen, ggf. ersetzen
Bei Bedarf	Rost reinigen (Aschenlade)

Steinwartung (für alle Ofentypen)

- **Steine mindestens 1× jährlich entnehmen**
- **Zerbröselte, gerissene oder verfärbte Steine entfernen**
- **Keine Reinigungsmittel! Nur klares Wasser**
- **Lose Steinstaub-Rückstände abspülen**
- **Steine mit ausreichend Abstand zurücklegen (Luftzirkulation!)**

- Reihenfolge beim Zurücklegen: Große Steine unten, kleine Steine oben

Ofen-Leistungstipps

Wann ist der Ofen optimal eingestellt?

- Temperatur bei oberer Bank: 80-95 °C
- Luftfeuchtigkeit: 10-20 % (trocken = finnisch)
- Steine nach Aufguss: Zischen, kein Rauchen (= Steine heiß genug)
- Duft nach Aufguss: Gleichmäßig, nicht zu intensiv

Häufige Fehler

- Zu wenige Steine: Dampf ist nicht gleichmäßig, Temperaturabfall nach Aufguss
- Zu kleine Leistung: Sauna wird nicht heiß genug, zu lange Vorheizzeit
- Falsche Steinart: Feldsteine aus dem Garten → Explosionsgefahr!
- Ofen zu nahe an Wand/Bank: Brandgefahr, Verletzungsgefahr
- Kein Sicherheitsabstand: Verstößt gegen Normen, kann Versicherung ungültig machen

Preis-Vergleich Marken-Öfen (2026)

Marke	Einstieg	Mittelklasse	Premium
Harvia	ab € 500	€ 900-1.800	€ 2.000-3.500
EOS	ab € 700	€ 1.200-2.200	€ 2.500-4.000
KLAFS	ab € 2.000	€ 3.000-6.000	€ 8.000-15.000+
Tylö	ab € 600	€ 1.000-2.000	€ 2.500-4.000
Huum	ab € 1.200	€ 1.800-3.000	€ 3.500-4.500
Tulikivi	ab € 2.500	€ 4.000-6.000	€ 8.000-15.000+
NARVI	ab € 500	€ 800-1.500	—

Kosten einer Heimsauna

Übersicht

Typ	Kosten (ca.)
Infrarotkabine	€ 500-3.000
Elementsauna (Bausatz)	€ 2.500-6.000
Massivholzsauna (Indoor)	€ 4.000-10.000
Fasssauna (Outdoor)	€ 3.000-8.000
Gartensauna/Saunahaus	€ 5.000-15.000+
Luxus-Maßanfertigung	€ 10.000-50.000+
Elektroofen	€ 500-2.000
Holzofen	€ 800-3.000
Installation (Elektriker)	€ 300-800

DIY Sauna bauen

Variante 1: Elementsauna (Bausatz)

- Vorgefertigte Wandelemente mit Nut-und-Feder
- Bereits isoliert (Mineralwolle + Dampfsperre)
- Selbstmontage in 1-2 Tagen
- Kosten: ab € 2.500 (ohne Ofen)

Variante 2: Massivholzsauna

- Blockbohlen (ca. 40-60 mm stark)
- Keine zusätzliche Isolierung nötig
- Natürliches Raumklima, angenehmer Holzduft
- Kosten: ab € 4.000 (ohne Ofen)

Variante 3: Komplett-Eigenbau

- Grundgerüst: Holzrahmen mit Isolierung

- **Innenverkleidung: Profilbretter (Fichte, Espe, Zirbe)**
- **Dampfsperre: Alufolie**
- **Kosten: ab € 1.500-3.000 (Material) + Eigenleistung**

Outdoor-Sauna

Fasssauna

- **Form: Zylindrisch/Tonnenförmig**
- **Vorteile: Schnelles Aufheizen, wenig Platz, optisch ansprechend**
- **Material: Fichte, Zeder, Thermoholz**
- **Kosten: ab € 3.000**

Mobile Sauna

- **Auf Anhänger oder Trailer**
- **Holzofen-betrieben**
- **Trend: Sauna am See, in der Natur, bei Events**
- **Kosten: ab € 5.000**

Saunasteine — Technischer Guide

Warum die richtigen Steine entscheidend sind

Saunasteine sind weit mehr als Dekoration. Sie sind der Energiespeicher des Ofens. Ihre Masse bestimmt, wie viel Hitze beim Aufguss gespeichert bleibt — und wie gut der entstehende Dampf ist.

Falsche Steine können lebensgefährlich sein: **Steine mit Wassereinschlüssen (z.B. poröser Granit aus dem Bach) explodieren beim schnellen Erhitzen. Nur geprüfte Saunasteine verwenden!**

Die Steintypen im Detail

Olivin-Diabas (Olivin-Dolerit) — Der Empfehlung-Stein

Geologie: Olivin-Diabas ist ein basisches Ergussgestein (Dolerit) mit hohem Olivin-Anteil. Er entstand vor Millionen Jahren bei vulkanischen Prozessen.

Eigenschaft	Wert
Dichte	2,85-3,10 g/cm ³
Wärmekapazität	~0,84 kJ/(kg·K)
Schmelzpunkt	> 1.100 °C
Druckfestigkeit	sehr hoch
Farbe	grau-grün bis dunkelgrau

Vorkommen: Norwegen (Hauptlieferant, Fen-Komplex), Finnland, Schweden

Warum beliebt?

- **Exzellente Wärmespeicherung**
- **Gleichmäßige, sanfte Dampfentwicklung**
- **Keine Schadstoffe**
- **Lange Lebensdauer: 5-8 Jahre bei wöchentlicher Nutzung**
- **Standard-Stein für 90 % aller Sauna-Öfen weltweit**

Peridotit — Das Premium-Gestein

Geologie: Peridotit ist ein Tiefengestein aus dem Erdmantel — vorwiegend Olivin (> 90 %).

Eigenschaft	Wert
Dichte	3,1-3,4 g/cm ³
Wärmekapazität	~0,92 kJ/(kg·K)
Lebensdauer	8-10 Jahre

Besonderheiten:

- **Noch dichter als Olivin-Diabas**
- **Höchste Wärmespeicherung aller Saunasteine**
- **Sehr selten — Lieferant: Norwegen, Russland**
- **Teurer als Olivin-Diabas, aber doppelte Lebensdauer**

Vulkanit (Basalt) — Der Leichtgewichtige

Geologie: Erstarrtes Lavagestein, oft porös durch eingefrorene Gasblasen.

Eigenschaft	Wert
Dichte	2,5-3,0 g/cm ³ (je nach Porösität)
Dampfentwicklung	Gut (durch Porösität)
Lebensdauer	3-5 Jahre

Besonderheiten:

- **Poröse Struktur → mehr Oberfläche → schnellere Dampfentwicklung**
- **Leichter als Olivin-Diabas**
- **Häufig in Biosaunen oder für weicheren Aufguss verwendet**
- **Verschiedene Vulkanite: Basalt (häufig), Phonolith, Rhyolith**

Speckstein (Steatit, Talkstein) — Der Sanfte

Geologie: Metamorphes Gestein, Hauptmineralbestandteil: Talk (Magnesium-Silikat).

Eigenschaft	Wert
Mohs-Härte	1 (sehr weich!)
Wärmekapazität	~0,98 kJ/(kg·K)
Wärmeleitfähigkeit	6-8 W/(m·K) — sehr gut
Oberfläche	Warm, angenehm

Warum besonders?

- **Höchste Wärmekapazität aller Saunagesteine**
- **Gleichmäßigste Wärmeabgabe (ideal für Ofen-Ummantelung)**
- **Oberfläche wird nie "brennend heiß" — angenehm bei Berührung**
- **Wird vor allem für Saunaöfen-Verkleidung (Specksteinkamin) verwendet**
- **Als Aufguss-Stein weniger geeignet (zu weich, zerbröckelt)**

Granit — Der Bekannte

Eigenschaft	Wert
Dichte	2,6-2,8 g/cm³
Lebensdauer	4-6 Jahre
Besonderheit	Häufig mit Wassereinschlüssen — Qualität variiert!

Achtung: Nicht jeden Granit nehmen! Granitarten mit viel Quarz (Quarz dehnt sich bei Hitze ungleichmäßig aus) oder Wassereinschlüssen können platzen oder zerspringen. Nur geprüften Saunagranit kaufen!

Steine, die man NIE verwenden darf

Steintyp	Grund
Feldsteine (Bach, Garten)	Wassereinschlüsse → Explosion möglich!
Kalkstein, Marmor	Zerfällt bei hohen Temperaturen ($\text{CaCO}_3 \rightarrow \text{CaO} + \text{CO}_2$)
Tonschiefer	Spaltet sich, splittert
Sandstein	Poröse Schichten, zerbröckelt schnell
Quarzit (rein)	Thermische Ausdehnung → Risse

Steinmenge und -anordnung

Wieviele Steine brauche ich?

Faustregel: 20-25 kg Steine pro kW Ofenleistung

Ofenleistung	Steinmenge
3 kW	60-75 kg
4,5 kW	90-112 kg
6 kW	120-150 kg
9 kW	180-225 kg

Warum viele Steine wichtig sind:

- Mehr Steine = mehr Wärmespeicher
- Temperaturabfall beim Aufguss deutlich geringer
- Dampfentwicklung gleichmäßiger
- Für professionelle Aufgüsse: so viele Steine wie möglich!

Richtige Anordnung

1. Große Steine unten (über den Heizelementen)
2. Mittelhoch Steine in der Mitte
3. Kleinere Steine oben (haben direkt Kontakt mit dem Wasser beim Aufguss)
4. Luftzirkulation sicherstellen — keine lückenlose Schichtung!
5. Steine nicht pressen — sie müssen sich ausdehnen können

Steinwartung — Detaillierter Plan

Visuelle Prüfung

Mindestens 1× jährlich alle Steine entnehmen und einzeln prüfen:

Zustand	Maßnahme
Rissig, gespalten	Sofort aussortieren
Zerbröselt	Sofort aussortieren
Weißer Flecken (Kalkablagerungen)	Mit klarem Wasser abspülen

Zustand	Maßnahme
Schwarz verfärbt (Ölreste)	Abspülen, ggf. austauschen
Kompakt, glatt	Wiederverwenden

Reinigung

- Keine Seife, kein Reinigungsmittel! → Rückstände verbrennen in der Sauna
- Klares Wasser, bei Bedarf Bürste
- Aufguss-Ölrückstände: mit heißem Wasser abspülen
- Trocknen lassen vor dem Zurücklegen!

Austausch-Intervall

- Intensive Nutzung (täglich): alle 2-3 Jahre
- Normale Nutzung (wöchentlich): alle 5-8 Jahre (Olivin-Diabas)
- Mischen alt/neu: Immer alle Steine gleichzeitig tauschen (neue Steine platzen nicht bei korrekt gemischter Wärme — aber ein Mix alter/neuer Steine kann zu ungleichmäßiger Wärme führen)

Aufguss-Steine für Profis — Spezialsteine

Vuolukivi (Speckstein, finnisch)

- Premium-Stein für anspruchsvolle Saunagänger
- Außergewöhnlich gleichmäßiger Dampf
- Beliebt bei WM-Teilnehmern

Jade-Steine

- Koreanischer Einfluss (Jjimjilbang)
- Soll Heilwirkung haben (Weit-Infrarot-Strahlung)
- Eher dekorativ — kaum wissenschaftliche Belege für Sonderwirkung

Lavastein (Lavaguss)

- Hochporöse vulkanische Steine
- Mehr Oberfläche → mehr Dampf

- Kürzere Lebensdauer, aber intensives Dampferlebnis

Steinpreise (Österreich/Deutschland, 2026)

Steintyp	Preis / kg	25 kg
Olivin-Diabas	€1,50-2,50	€37-62
Vulkanit/Basalt	€1,20-2,00	€30-50
Peridotit	€2,50-4,00	€62-100
Jade-Steine	€5,00-10,00	€125-250
Speckstein (loses Material)	€3,00-6,00	€75-150

Holzpflege, Reinigung & Hygiene

Warum Saunaholz besondere Pflege braucht

Saunaholz ist extremen Bedingungen ausgesetzt: abwechselnde Hitze bis 110 °C und hohe Luftfeuchtigkeit beim Aufguss. Ohne richtige Pflege vergraut das Holz, bildet Schimmel oder setzt unerwünschten Geruch ab.

Gut gepflegtes Saunaholz hält Jahrzehnte.

Holzpflege — Ölen & Behandeln

Welche Öle eignen sich?

Öl	Eigenschaften	Anwendung
Bioöl / Saunaöl (Lebensmittelqualität)	Lebensmittelecht, ohne Lösungsmittel	Bänke, Lehnen
Leinöl (gekocht)	Natürlich, schützend, atmungsaktiv	Innenverkleidung
Tung-Öl	Gut wasserbeständig, transparent	Alle Holzflächen
Osmo Holzschutz-Öl (spezielle Saunaserie)	Speziell für Saunaholz, PEFC-zertifiziert	Bänke, Boden
Spezielle Saunaöle (Harvia, KLAFS, EOS)	Auf Saunaholz abgestimmt	Bänke, Verkleidung

Was man NICHT verwenden darf

- ☐ Lacke und Versiegelungen → bilden Film, atmen nicht, können bei Hitze ausdünsten
- ☐ Standardöle mit Lösungsmitteln → Ausgasung bei Hitze
- ☐ Bienenwachs in der Sauna → verstopft Poren, kein Schwitzen des Holzes
- ☐ Chemische Holzschutzbehandlungen → giftige Dämpfe!

Pflegeanleitung Schritt für Schritt

1. Sauna ausreichend abkühlen lassen (mind. 2-3 Stunden)
2. Trockene Bürste: losen Schmutz entfernen
3. Feines Schleifpapier (120er Körnung): bei starker Verfärbung vorsichtig abschleifen
4. Staubfrei machen (absaugen oder ausblasen)
5. Saunaöl dünn mit Pinsel oder Tuch auftragen (immer mit der Maserung!)
6. Einziehen lassen (15-20 Min.)
7. Überschuss mit sauberem Tuch abwischen
8. Sauna 1-2× kurz aufheizen → Öl brennt sich ein
9. Erste Benutzung nach 24 Stunden

Intervall

- Neue Sauna: ersten Monat 3× ölen
- Danach: 2-4× pro Jahr (je nach Nutzungsintensität)
- Bei stark verschmutzten Bänken: nach Bedarf

Reinigung — Routine und Grundreinigung

Tägliche/Wöchentliche Reinigung

Bereich	Methode
Bänke	Trocken abbürsten, Flecken mit feuchtem Tuch
Wände	Trocken abwischen (normalerweise kein Aufwand)
Boden	Schrubben mit warmem Wasser (kein Reinigungsmittel!)
Ofen/Steine	Nur prüfen — nie reinigen wenn heiß!

Grundreinigung (monatlich/vierteljährlich)

1. Sauna kalt und lüften lassen
2. Steine und Kübel entfernen
3. Bänke mit Holzbürste und warmem Wasser schrubben
4. Wände abwischen
5. Boden gründlich reinigen
6. Gut trocknen lassen — mindestens 4-6 Stunden, besser über Nacht, bei offener Tür!

Desinfektion — wann und womit?

In der privaten Sauna: **Meist nicht nötig — regelmäßige Reinigung reicht.**

In öffentlichen/Vereins-Saunen: **Gelegentliche Desinfektion empfohlen.**

Mittel	Anwendung	Hinweis
Essig (5 %)	1:10 mit Wasser verdünnt	Antibakteriell, natürlich, gut für Holz
Natron	Paste auf Flecken	Schonend, geruchsneutral
Spezielle Saunareiniger (z.B. Harvia Sauna Cleaner)	Nach Hersteller-Anweisung	Für öffentliche Saunen
H ₂ O ₂ (3 %)	Verdünnt aufsprühen	Desinfizierend, holzschonend

Niemals verwenden:

- **Chlor/Bleichmittel** → greift Holz an, schädliche Dämpfe in der Hitze
- **Alkohol pur** → trocknet Holz extrem aus
- **Chemische Sanitärreiniger** → giftige Dämpfe!

Schimmelprävention

Warum entsteht Schimmel in der Sauna?

Schimmel wächst bei:

- **Luftfeuchtigkeit über 70 % über längere Zeit**
- **Temperaturen 15-35 °C (perfekter Schimmelbereich)**
- **Unzureichendem Lüften nach der Nutzung**
- **Wasseransammlungen (Boden, unter Bänken)**

So vermeidet man Schimmel

Nach jedem Saunagang:

1. **Boden scheuern und überschüssiges Wasser entfernen**
2. **Saunatur für 30-60 Minuten offen lassen**
3. **Wenn möglich: kleines Fenster öffnen**
4. **Handtücher entfernen (trocknen woanders!)**

Bauliche Maßnahmen:

- **Ausreichende Zu- und Abluft (mind. 3-8 Luftwechsel/h)**
- **Boden mit Ablauf (Fliesen, kein Holzboden im Nassbereich)**
- **Holzboden: Lattenroste verwenden (unterseite kann trocknen)**
- **Antiseptisches Holz wählen (Zirbe ist natürlich schimmelresistent!)**

Wenn Schimmel bereits vorhanden:

1. **Betroffene Stellen mit H₂O₂ (3 %) behandeln**
2. **Gut austrocknen lassen**
3. **Wenn nötig: Holzbretter austauschen**
4. **Ursache beheben (Belüftung!)**

Holzbänke sanieren

Wann sanieren?

- **Starke Verfärbungen (Schweiß, Öl)**
- **Holz beginnt zu splintern**
- **Unangenehmer Geruch trotz Reinigung**
- **Holz hat Risse (Verletzungsgefahr!)**

Schritte zur Bankensanierung

1. **Bank ausbauen (meist nur 4-6 Schrauben)**
2. **Mit Schleifmaschine abschleifen (60er, dann 120er Körnung)**
3. **Staubfrei machen**
4. **Neues Saunaöl auftragen**
5. **Einziehen lassen, überschuss abwischen**
6. **Wieder einbauen**

Alternative: Neue Bankbretter kaufen (Standardmaße — günstig in Online-Shops oder Holzhandel)

Beste Holzarten für Bänke (Praxisvergleich)

Holzart	Wärmeleitfähigkeit	Splinterisiko	Pflegeaufwand	Empfehlung
Espe (Aspe)	Sehr niedrig	Gering	Niedrig	Sehr gut
Abachi	Extrem niedrig	Gering	Niedrig	Ausgezeichnet (wird kaum heiß!)
Linde	Niedrig	Mittel	Mittel	Gut
Erle	Niedrig	Gering	Mittel	Gut

Holzart	Wärmeleitfähigkeit	Splitterrisiko	Pflegeaufwand	Empfehlung
Zirbe	Niedrig	Gering	Mittel	Sehr gut (Duft!)
Zeder	Mittel	Gering	Niedrig	Gut (Outdoor)

Saunatür pflegen

Glastür

- **Wöchentlich:** Wischung mit feuchtem Tuch (kein Glasreiniger!)
- **Monatlich:** Spezial-Glasreiniger ohne Alkohol
- **Dichtung prüfen:** Kein kalter Luftzug → Wärmeverlust!
- **Scharniere:** 1× jährlich ölen (hitzebeständiges Öl)

Holztür

- **Wie Holzverkleidung behandeln**
- **Dichtungsband** regelmäßig prüfen (alle 2-3 Jahre tauschen)

Ofen reinigen

Elektroofen

- Kalt und vom Netz trennen!
- **Steine entnehmen** (jährlich)
- **Heizelemente:** Kalkablagerungen mit weicher Bürste entfernen
- **Steinkorb:** Mit Wasser ausspülen
- **Kein Reinigungsmittel!**

Holzofen

- Nie reinigen wenn heiß!
- **Aschenlade** täglich/nach Bedarf leeren (Asche vollständig abgekühlt!)
- **Feuerraum:** Hartnäckige Rückstände mit Drahtbürste (trocken)
- **Abzug/Schornstein:** Jährlich vom Schornsteinfeger fegen lassen (Österreich: Pflicht!)
- **Schauglas** (wenn vorhanden): Spezielles Schauglas-Reinigungsmittel

Aufguss-Zubehör reinigen

Zubehör	Reinigung	Intervall
Aufgusskübel (Holz)	Ausspülen, lufttrocknen	Nach jeder Nutzung
Aufgußkelle (Holz)	Abspülen, trocknen	Nach jeder Nutzung
Sanduhr	Abwischen	Wöchentlich
Thermometer/Hygrometer	Abwischen (kein Wasser auf Elektronik!)	Wöchentlich
Wenik/Vihta	Einmalig verwenden, entsorgen	—
Aufguss-Handtücher	Waschen bei 60 °C	Nach jeder Nutzung