

Alle Saunatypen weltweit

Trockene/Heiße Saunen

Saunatyp	Temperatur	Luftfeuchtigkeit	Aufguss	Besonderheiten
Finnische Sauna	80-110 °C	5-20 %	Ja	Der Klassiker. Holzverkleidung, Saunasteine, Löyly (Dampf)
Erdsauna	90-130 °C	10-30 %	Ja	In die Erde eingelassen, besonders intensiv
Rauchsauna (Savusauna)	80-110 °C	10-20 %	Ja	Ohne Schornstein, Rauch zieht durch die Kabine, wird dann gelüftet
Kelo-Sauna	80-100 °C	10-20 %	Ja	Aus verwittertem Kelo-Holz (alte finnische Kiefern)
Banja (Russisch)	50-70 °C	bis 100 %	Ja	Wenik (Birkenzweig-Bündel), feucht-heißes Klima
Textilsauna	70-90 °C	variabel	Ja	Bekleidung erlaubt — für Sauna-Neulinge

Milde/Bio-Saunen

Saunatyp	Temperatur	Luftfeuchtigkeit	Aufguss	Besonderheiten
Biosauna/Sanarium	45-60 °C	40-55 %	Ja	Mildere Variante, oft mit Farblicht und Düften
Heusauna	~60 °C	40-50 %	Ja	Mit Heusäckchen oder -aufguss, alpiner Tradition
Kräutersauna	50-60 °C	40-55 %	Ja	Kräuter-Aufgüsse mit Heilkräutern

Saunatyp	Temperatur	Luftfeuchtigkeit	Aufguss	Besonderheiten
Infrarotsauna/-kabine	30-60 °C	niedrig	Nein	Infrarotstrahlung erwärmt den Körper direkt
Infrarotsauna (Thermium)	30-85 °C	niedrig-hoch	Teils	Kombination aus Infrarot und klassischem Saunaofen

Dampfbäder & Wärmeräume

Saunatyp	Temperatur	Luftfeuchtigkeit	Aufguss	Besonderheiten
Dampfbad/Dampfsauna	40-55 °C	bis 100 %	Nein	Gefliester Raum, Dampfgenerator
Hamam (Türkisch)	40-60 °C	~65 %	Nein	Marmorliegen, Peeling (Kese), Seifenschaummassage
Tepidarium	38-42 °C	~20 %	Nein	Lauwarm, zum Akklimatisieren, Wärmeliegen
Caldarium	40-50 °C	bis 100 %	Nein	Heiß-feuchter Raum, römischen Ursprungs
Laconium	55-65 °C	15-20 %	Nein	Trockene milde Hitze, griechisch-römisch
Frigidarium	10-18 °C	variabel	Nein	Kälteraum, Teil des römischen Baderituals
Rasul/Rhassoul	40-50 °C	hoch	Nein	Orientalisches Dampfbad mit Heilerde
Soledampfbad	40-50 °C	bis 100 %	Nein	Dampfbad mit Sole/Salz, gut für Atemwege

Exotische/Internationale Saunatypen

Saunatyp	Herkunft	Temperatur	Besonderheiten
Temazcal	Mexiko/Mittelamerika	40-60 °C	Rituelle Schwitzhütte der Maya/Azteken, mit Schamane

Saunatyp	Herkunft	Temperatur	Besonderheiten
Sweat Lodge	Nordamerika	variabel	Spirituelle Zeremonie der Native Americans
Mushi-Buro	Japan	40-50 °C	Japanisches Dampfbad, oft mit Kräutern
Jjimjilbang	Korea	variabel	Ganztägige Badehaus-Kultur mit verschiedenen Räumen
Sent?	Japan	42-44 °C (Wasser)	Öffentliches Badehaus, Gemeinschaftsbecken
Onsen	Japan	37-42 °C (Wasser)	Natürliche heiße Quellen