

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 Augguss 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 m ³	3-4 kW
4-6 m ³	4,5-6 kW
6-9 m ³	6-9 kW
über 9 m ³	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**

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

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: kotasauuna.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/cm ³
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)

Bereich	Mindestabstand
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+

Marke	Einstieg	Mittelklasse	Premium
NARVI	ab € 500	€ 800-1.500	—