Saunazubehör — Kompletter Kaufguide

Das richtige Zubehör — Übersicht

Gutes Saunazubehör verbessert das Erlebnis erheblich. Von der richtigen Aufgusskelle bis zum hochwertigen Saunahut — hier der vollständige Kaufguide.

Aufguss-Zubehör — Der Kernbereich

Aufgusskelle (Saunakelle)

Die Kelle ist das zentrale Werkzeug des Aufgussmeisters.

Kellen-Typ	Material	Vorteile	Kosten
Standard-Holzkelle	Buchenholz, Birkenholz	Leicht, günstig, traditionell	€ 8–20
Premium-Holzkelle	Olivenholz, Teakholz	Langlebiger, schöner, aromagebend	€ 20–50
Messing-Kelle	Messing + Holzgriff	Elegant, langlebig, steril, nicht brennend	€ 30–80
Edelstahl-Kelle	Edelstahl + Holzgriff	Modern, hygienisch, leicht	€ 15–40
Lange Kelle	versch.	Für große Öfen, größere Reichweite	+ € 10

Kauftipp: **Für den Einstieg: Holzkelle ca. 35–40 cm lang. Für professionellen Aufguss: Messing-Kelle mit langem Griff — sie wird nicht zu heiß und sieht edel aus.**

Aufgusskübel (Saunaaufgusskübel)

Kübel-Typ	Material	Kapazität	Vorteile	Kosten

Holzkübel	Linde, Kiefer	3–5 L	Traditionell, kühlt nicht zu schnell	€ 20–50
Edelstahl-Kübel	Edelstahl	3–6 L	Hygienisch, langlebig, modern	€ 15–40
Kübel mit Deckel	Holz oder Edelstahl	3–5 L	Hält Duft länger	€ 30–60

Wichtig: **Kein Plastik! Bei heißem Aufgusswasser können Weichmacher ausdünsten.**

Aufguss-Handtücher

Das Handtuch des Aufgussmeisters ist ein Werkzeug, kein Handtuch!

Typ	Größe	Material	Wofür
Aufguss-Handtuch	70×140 cm	Baumwolle (schwer)	Klassisches Wedeln
XL-Aufguss-Handtuch	90×180 cm	Frottee	Mehr Luftverschiebung
Showaufguss-Fächer	40×60 cm	Stoff, Kunststoff	Gezielte Hitzewellen
Handtuch-Fächer	variabel	Stoff + Bambus	Showaufguss

Kauftipp: **Schwere Baumwolle (mind. 400 g/m²) — leichtere Handtücher fliegen zu stark weg.**

Körperschutz & Komfort

Saunahut

Der Saunahut (Filzhut) ist mehr als ein Accessoire:

- **Schützt Kopf und Haare vor direkter Hitze**
- **Isoliert Kopf → Körper kann länger in der Sauna bleiben**
- **Verhindert Überhitzung des Kopfes (besonders auf oberer Bank)**
- **In Russland, Skandinavien und immer mehr in AT/DE Standard**

Typ	Material	Qualität	Kosten
Budget	Synthetikfilz	Ok für Gelegenheits-Nutzung	€ 8–15
Standard	Wollfilz (Mischung)	Gut, hält Hitze besser	€ 15–30
Premium	100 % Schafwolle	Optimal — langlebig, natürlich, beste Isolierung	€ 30–60

Typ	Material	Qualität	Kosten
Luxus	Merino-Wolle	Sehr weich, fein, beste Qualität	€ 50–100

Kauftipp: **100 % Wollfilz, mindestens 2–3 mm stark. Billige Synthetik-Hüte isolieren schlecht und riechen unangenehm feucht.**

Kopfstütze / Nackenstütze

Typ	Material	Wofür	Kosten
Holzkopfstütze	Abachi oder Erle	Liegen in der Sauna	€ 10–25
Filz-Nackenkissen	Wollfilz	Nackenstütze	€ 15–30
Bambus-Kopfstütze	Bambus	Modern, leicht	€ 10–20

Rückenlehne (Saunarückenlehne)

Typ	Material	Vorteil	Kosten
Holzlehne	Abachi, Kiefer	Traditionell, günstig	€ 15–30
Ergonomische Lehne	Holz gebogen	Rückenfreundlich	€ 20–50
Flexibel	Bambus/Rattan	Kann überall dran befestigt werden	€ 25–50

Messung & Kontrolle

Thermometer

Typ	Messbereich	Montage	Kosten
Holzrahmen-Thermometer	20–130 °C	Wandmontage	€ 10–25
Analoges Sauna-Thermometer	0–140 °C	Wandmontage	€ 15–30
Digitales Thermometer	-10–140 °C	Wandmontage oder freistehend	€ 20–50
Kombi-Thermometer/Hygrometer	Temp + Feuchte	Wandmontage	€ 20–60

Wichtig: **Auf Augenhöhe der oberen Bank montieren — die Temperatur dort ist am relevantesten.**

Hygrometer

Misst die relative Luftfeuchtigkeit — wichtig für das Aufguss-Ergebnis:

Luftfeuchtigkeit	Sauna-Typ	Empfinden
5–10 %	Finnische Heißsauna	Sehr trocken, "Wüstenluft"
10–20 %	Finnische Standardsauna	Angenehm trocken
20–40 %	Rauchsauna, Biosauna	Mild, angenehm
40–60 %	Biosauna/Sanarium	Warm-feucht
> 80 %	Dampfbad	Sehr feucht, drückend

Sanduhr

Die klassische Zeitmessung:

- **15-Minuten-Sanduhr: Standard**
- **10-Minuten-Sanduhr: Für Anfänger oder kurze Gänge**
- **5-Minuten-Sanduhr: Für Aufguss-Timing**
- Material: **Holzrahmen, kein Plastik**

Vihta / Wenik — Der Birkenzweig-Bündel

Vihta (Finnisch) vs. Wenik (Russisch)

	Vihta (FI)	Wenik (RU)
Hauptpflanze	Birke	Birke, auch Eiche, Eukalyptus
Bindung	Locker	Fester gebunden
Verwendung	Sanftes Patschen	Intensiveres Schlagen
Einweichen	20–30 Min. in warmem Wasser	Länger, manchmal über Nacht
Duft	Frisch-birkig	Intensiver, je nach Pflanze

Selbst einen Vihta binden

Zutaten:

- **Frische Birkenzweige (Ende Mai bis Mitte Juli — wenn Blätter jung und weich)**
- **Zweige: 30–40 cm lang, mit Blättern**
- **Bindfaden (natürlich, nicht Plastik!)**

Anleitung:

1. **Dickere Zweige (ohne viele Blätter) als "Kern" bündeln**
2. **Blattreiche Zweige außen herum legen**
3. **An zwei Stellen fest binden**
4. **Mindestens 2–3 Stunden in warmem Wasser einweichen**
5. **Dann in die Sauna mitnehmen**
6. **Einmalig verwenden oder nach dem Trocknen nochmal benutzen**

Vihta lagern:

- **Getrocknet: Als "Badesena" haltbar (finnische Tradition)**
- **Eingefroren: Frische Vihtas einfrieren → ganzjährig verfügbar!**

Andere Wenik-Pflanzen und Wirkungen

Pflanze	Duft	Wirkung
Birke	Frisch, holzig	Antibakteriell, kreislaufördernd, Klassiker
Eiche	Holzig, herb	Adstringierend, gut für fettige Haut
Eukalyptus	Intensiv, medizinisch	Atemwege, antiseptisch
Linde	Süßlich, beruhigend	Entzündungshemmend, entspannend
Wermut	Bitter, aromatisch	Insektabweisend, reinigend
Fichte	Waldig, harzig	Atemwege, belebend
Minze	Frisch-mentholig	Erfrischend, kühlend
Lavendel	Blumig	Entspannend, beruhigend

Sauna-Aromazubehör

Aromaschale

Wird auf den Ofen gestellt — ätherische Öle verdunsten langsam:

- **Meist keramik oder Edelstahl**
- **Milder als direkter Aufguss**
- **Ideal für Biosaunen und Dauerbetrieb**

Öl-Dispenser / Dosieransatz

Aufgesetzte Vorrichtung auf dem Kübel:

- **Automatische Dosierung eines Öl-Wassergemisches**
- **Praktisch für mehrere aufeinanderfolgende Aufgüsse**
- **Hygienischer als Tropf-Dosierung von Hand**

Naturpilze und Rinde

Traditionelle Materialien für intensiven Aufguss-Duft:

- Birkenrinde: **Kräftiger, rauchig-harziger Duft (Birken-Teer-Aroma)**
- Wacholderzweige: **Auf die Steine legen — intensive Wacholderduft**
- Kiefernzweige: **Waldig-harzig**

Beleuchtung

LED-Sauna-Lichtsets

- **Spezielle, hitzebeständige LED (bis 130 °C)**
- **Indirektes Licht (hinter Bänken, unter Bänken, Decke)**
- Empfehlung: **Warmes Weiß (2.700–3.000 K) für Entspannungs-Atmosphäre**
- Showaufguss: **RGB-LEDs oder Farbtherapie-Sets**

Glasfaser-Sternenhimmel

- **Glasfaser-Lichtleiter in der Decke**
- **Erzeugt Sternenhimmel-Effekt**
- **Keine Hitzeentwicklung im Saunaraum (Lichtquelle außen)**

Himalaya-Salzstein-Lampen

- **Orange-rötliches, warmes Licht**
- **Salzgehalt gibt (in sehr kleinen Mengen) Ionen ab**
- **Atmosphärisch sehr schön**

- **Feuchtigkeitsresistente Version für die Sauna nötig!**

Empfehlungen nach Budget

Einstieg (unter € 100 gesamt)

- **Holzkelle (€ 15)**
- **Holzkübel (€ 25)**
- **2 Saunahandtücher (€ 20)**
- **Analoges Thermometer (€ 15)**
- **Sanduhr (€ 10)**
- **Gesamt: ~€ 85**

Mittelklasse (€ 100–300)

- **Messing-Kelle + Holzkübel mit Deckel (€ 80)**
- **Saunahut 100 % Wolle (€ 40)**
- **XL-Aufgusshandtuch (€ 25)**
- **Kombi-Thermometer/Hygrometer (€ 40)**
- **Nackenstütze + Rückenlehne (€ 45)**
- **Gesamt: ~€ 230**

Premium (€ 300–600)

- **Messing-Kelle mit langem Griff (€ 70)**
- **Handgefertigter Holzkübel (€ 80)**
- **Merino-Saunahut (€ 80)**
- **LED-Lichtset (€ 100)**
- **Digitales Kombi-Thermometer (€ 60)**
- **Vihta (€ 30) + Nackenstütze, Rückenlehne (€ 50)**
- **Gesamt: ~€ 470**