

Heimsauna: Darauf sollte man vor dem Einbau achten

Gepostet von [Fiona Bornhöft](#) | [Bad](#), [Design](#), [Interview](#)

Wer auf das Gemeinschaftserlebnis lieber verzichtet, entscheidet sich für eine Heimsauna. Die kleinsten lassen sich übrigens bereits auf einem Quadratmeter realisieren. Worauf man beim Einbau achten sollte, verrät Innenarchitekt Olaf Kitzig im Interview.



Seit 25 Jahren arbeitet Olaf Kitzig zusammen mit seinem Team von Kitzig Design Studios an maßgeschneiderten Interior- und Brand-Design Projekten.

Das eigene Bad in ein persönliches Spa zu verwandeln, ist seit einigen Jahren sehr en vogue. Welche Möglichkeiten gibt es denn, um daheim eine Sauna zu installieren?

Man könnte sogar behaupten, dass das Bad oder Private Spa zu einem „Most Wanted Place“ geworden ist. Dabei gehört die Kellersauna der 80er Jahre zum Glück der Vergangenheit an. Heutzutage gibt es Saunen, die schon mit einer Fläche von einem Quadratmeter realisiert werden können. Manchmal besteht auch die Möglichkeit, einen vorhandenen Raum umzuwandeln, um dort seine eigene, kleine Wellnesslandschaft zu realisieren. Auch der Terrassen- oder Gartenbereich bietet sich wunderbar für eine Außensauna an.

Wie viel Fläche sollte man für die Heimsauna einplanen?

Hier ist zu bedenken, dass natürlich nicht nur die Sauna als solche, sondern auch eine gewisse Großzügigkeit im Vorraum geschaffen werden sollte. Ist das nicht möglich, gibt es noch die Option, Sauna, Ruhebereich und eine Schwallbrause, bzw. die Dusche, an verschiedenen Orten zu installieren. Aber auch in Nischen und Dachschrägen können Einzelsaunen integriert werden.

Grundsätzlich beginnt die kleinste Sauna wie erwähnt bei 1 x 1 Meter. Für zwei Personen sollte sie etwa eine Größe von 4-5 Quadratmeter haben, für vier Personen um die 7 Quadratmeter. Das sind nach meiner Erfahrung die richtigen Größen, um seine Sauna zu genießen.

Falls man sich für eine maßgeschneiderte Sauna entscheidet: Gibt es so etwas wie den perfekten Sauna-Grundriss?

Den perfekten Grundriss gibt es nicht, wohl aber die perfekte Planung. Sonderlösungen sind immer dann gefragt, wenn die Räume klein und verwinkelt sind, Dachschrägen oder Nischen einbezogen werden müssen.

Sobald der Grundriss einmal steht: Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es für die Heimsauna? Muss es immer die klassische Holzverkleidung sein?

Da hat sich in den letzten Jahren einiges getan, abgesehen von der [Wandverkleidung](#). Dafür verwenden wir zum Glück immer noch Holz. Die Wandverkleidung kann man jedoch je nach Vorliebe individualisieren. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die eigene Sauna mit großen, eingehausten LED-Leuchtflächen zu gestalten – vom Sternenhimmel bis hin zu individuellen Beleuchtungen und Lichtfarben.

Da hat sich in den letzten Jahren einiges getan, abgesehen von der **Wandverkleidung**. Dafür verwenden wir zum Glück immer noch Holz. Die Wandverkleidung kann man jedoch je nach Vorliebe individualisieren. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die eigene Sauna mit großen, eingehausten LED-Leuchtfächern zu gestalten – vom Sternenhimmel bis hin zu individuellen Beleuchtungen und Lichtfarben.



Für ein Projekt in Düsseldorf gestaltete Kitzig Design Studios einen privaten Wellnessbereich mit verglaster Sauna.

Wenn das typische Baumaterial nach wie vor Holz ist – gibt es da Unterschiede?

Der Unterschied besteht in erster Linie im Preis. Wichtig ist, dass Hölzer verarbeitet werden, die kein oder sehr wenig Harz haben. Daher bestehen die Sitzbänke immer aus Espenholz oder Thermoespe, welche den typischen, hellen Saunalook erzeugen. Eine weitere Möglichkeit bildet Abachi, ein Holz aus Afrika. Es ist ebenfalls als Material für die Sitzfläche geeignet, hat allerdings einen langen Transportweg. Als Wandverkleidung kommen normalerweise Hölzer wie Fichte, Tanne, Hemlock oder Rotzeder in Frage. Letztere ist etwas ruhiger und dunkler im Ton, was sie meiner Meinung nach etwas ausdrucksstärker macht.

Auf welche technischen Voraussetzungen und Anschlüsse muss ich achten, wenn ich eine Heimsauna einbauen möchte?

Zunächst wird ein Raum benötigt, der gut be- und entlüftet werden kann. Außerdem bedarf es eines Stromanschlusses von 400 Volt, sowie eines Bodenablaufs. Dieser ist allerdings nicht unbedingt notwendig, da alle Holzmaterialien in der Sauna nur feucht gereinigt werden.

Wenn wir schon beim Thema Elektrik sind: Wie viel Strom verbraucht eine Heimsauna in etwa?

Ein Standard-Saunaofen verbraucht etwa 6 bis 8 kWh. Bei einem Strompreis von 50 Cent/kWh kostet ein einstündiger Saunabetrieb demnach etwa drei bis vier Euro.

Wie und wie oft wird eine Heimsauna richtig gereinigt?

Die Saunabänke, Wände und Decken können einfach trocken oder mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Wichtig ist hierbei, dass keine Schweißfeuchtigkeit auf das Holz gelangt. Der Boden, der wenn möglich **gefliest** ist, kann vorsichtig und in regelmäßigen Abständen gewischt werden.

Und zum Abschluss: Welches Zubehör benötige ich für ein gelungenes Sauna-Erlebnis zu Hause?

Das hängt von den Vorlieben ab. Saunazubehör reicht von individuellen Sauna-Eimern und Kopfstützen, Thermometer und Klimamesser bis hin zu Aufguss-Essenzen – und hier von der Mango bis zur Fichte.



Eingebaute LED-Leisten in der Sauna des 7 Pines Resorts auf Ibiza sorgen für stimmungsvolle Beleuchtung (Design: Kitzig Design Studios, Foto: Ansgar Dlugos).