



IHRE SAUNA RICHTIG ENTSPANNT RICHTIG GEPLANT

Das Workbook für Ihre
individuelle Design-Sauna zuhause



© 2026 Reinbold Saunabau. Alle Rechte vorbehalten.

Nichts aus dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise übertragen werden.

Reinbold Saunabau

Tel: 0 84 27 / 5 82

E-Mail: info@reinbold-saunabau.de

Web: www.reinbold-saunabau.de

INHALT

01. Eine eigene Sauna. Eine ziemlich gute Idee	Seite 04
02. Bevor wir über Holz sprechen: 5 Fragen an Sie	Seite 08
03. Massivholz oder Elementsauna? Was ist eigentlich der Unterschied?	Seite 09
04. Wo soll Ihre Sauna stehen – und wie groß sollte sie sein?	Seite 12
05. Wie möchten Sie saunieren? Über Temperatur, Feuchtigkeit und den richtigen Ofen	Seite 17
06. Ihr Stil, Ihre Sauna: Holz, Glas, Licht, Inneneinrichtung Modern-minimalistisch oder rustikale Optik für eingefleischte Saunagänger	Seite 19
07. Was bestimmt den Wert Ihrer Sauna? Über Maßarbeit, Qualität und die richtigen Prioritäten	Seite 21
08. Was vor der Montage vorbereitet sein sollte	Seite 22
09. Entspannen und genießen: Extras, die wir lieben	Seite 23
10. Und jetzt: Saunieren!	Seite 24

Eine eigene Sauna. Eine ziemlich gute Idee.

Tür zu. Stress aus. Ruhe an.

Sie möchten sich den Wunsch einer eigenen Sauna erfüllen? Glückwunsch – eine sehr gute Idee.

Denn Sie investieren damit nicht einfach in ein weiteres Stück Ausstattung für Ihr Zuhause. Sie schaffen sich einen Ort, an dem Sie abschalten, entspannen, Wärme genießen und sich ganz bewusst Me-Time nehmen können. Für sich selbst. Zu zweit. Mit der Familie. Heute – und hoffentlich noch in vielen Jahren und Jahrzehnten.

Und das Beste an einer Sauna zu Hause? Sie ist da. Im Wohnbereich, jederzeit erreichbar.

Kein Weg ins Spa oder Fitness-Studio. Keine Tasche packen. Keine belegte Liege.

Die Öffnungszeiten Ihrer privaten Sauna: 24/7.

Wenn draußen ein nasskalter Dienstagabend wartet, liegen Ruhe und Entspannung nur ein paar Schritte entfernt.



Aber wie plane ich meine perfekte Sauna?

Spätestens jetzt beginnen meistens die Fragen:

Wie groß muss eine Sauna für zwei Personen eigentlich sein? Wie können wir darin bequem liegen? Wo wäre der beste Platz im Haus? Funktioniert unsere Dachschräge? Welches Holz nehmen wir? Wie groß muss der Ofen sein? Was bedeutet Massivholz? Und was davon brauchen wir wirklich?

Wer anfängt zu recherchieren, merkt schnell: Aus einer vermeintlich einfachen Idee können erstaunlich viele Entscheidungen werden.

Das erleben nicht nur wir in unseren Beratungsgesprächen. Auch in Sauna-Foren drehen sich die Fragen immer wieder um Größe, Sitz- und Liegehöhen, Lüftung, Fenster und Glasflächen, Heizleistung, Holzarten, Kosten und die Frage: Was würde ich später anders machen?

Die gute Nachricht:

Sie müssen jetzt noch nicht wissen, was die richtige Antwort ist.

Dafür gibt es dieses Workbook.

Erst Sie. Dann Ihre Sauna.



Wie möchten Sie Ihre Sauna nutzen?

Bevor wir die Planungsphase starten, interessiert uns etwas anderes: **Wie möchten Sie Ihre Sauna nutzen?**

Vielleicht suchen Sie nach einem langen Arbeitstag Ruhe, genießen den Aufguss zu zweit oder machen den Sonntagabend zum festen Saunaritual. Vielleicht wollen Sie nach dem Sport einfach Wärme, oder einen Ort, an dem selbst das Handy draußen bleibt.

Was nach persönlichen Vorlieben klingt, wird bei der Planung ganz konkret: Wer zu zweit sauniert, braucht keinen Platz für sechs Personen. Wer gerne liegt, braucht Länge. Unterschiedliche Wärmeverlieben beeinflussen Badeform und Ofen. Und eine Sauna mitten im Wohnbereich verlangt nach einer anderen Gestaltung als eine private Wellness-Oase im ausgebauten Keller oder im ehemaligen Kinderzimmer.

Selbst Dachschrägen und schwierige Nischen sind dabei kein Ausschlusskriterium. Bei einer **Maßanfertigung** entscheidet nicht der Raum, ob eine Sauna hineinpasst, sondern wie gut wir die räumliche Situation für Ihre Bedürfnisse nutzen können.

Nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll.

Große Glasflächen, besonderes Licht, Infrarot, App-Steuerung, Soundsystem, Designofen, spezielle Hölzer – heute ist fast alles möglich. Kann man machen, muss man aber nicht.

Eine gute Sauna braucht keine möglichst lange Ausstattungsliste. Sie braucht die richtige Ausstattung für Sie. Nach über 60 Jahren Saunabau dürfen wir ganz pragmatisch sagen:

“Was keinen Mehrwert für Sie hat, darf draußen bleiben. Individualität bedeutet auch, auf Überflüssiges verzichten zu können.”
Albrecht Reinbold

Was ist Ihnen wichtig?

Meine Sauna soll...	sehr wichtig	wäre schön	brauche ich nicht
mein gemütlicher Rückzugsort sein	☐	☐	☐
auch für Familie & Freunde passen	☐	☐	☐
sich als Design-Objekt perfekt in den Wohnraum einfügen	☐	☐	☐
eher rustikal und waschechtes Sauna-Feeling vermitteln	☐	☐	☐
viel Glas & ein offenes Raumgefühl haben	☐	☐	☐
besondere Licht- & Designakzente setzen	☐	☐	☐
technisch möglichst einfach zu bedienen sein	☐	☐	☐

*Ein Rat von uns,
bevor wir mit der Planung beginnen:*

Planen Sie Ihre Sauna nicht für das schönste Foto. Planen Sie sie für einen ganz normalen Dienstagabend.

Denn wenn Sie gerne hineingehen (und diese Hausaufgabe stellen wir Ihnen nach der Fertigstellung: Es gibt kein Muss beim Saunieren, außer regelmäßig und mit viel Freude nutzen!), haben Sie die beste Investition Ihres Lebens getätigt.

Bevor wir über Holz sprechen, 5 Fragen an Sie:

- **Wo soll Ihre Sauna stehen?**
Bad, Keller/Dachgeschoss, Wellnessraum, Kinder-/Arbeits-/Gästezimmer, Carport/Garten?
- **Wer wird sie nutzen – und wann?**
Allein/ zu zweit am Abend? Mit Kindern? Am Wochenende mit Freunden?
- **Wie möchten Sie saunieren?**
Klassisch finnisch? Mit mehr Luftfeuchtigkeit und milderem Klima? Infrarot? Oder möchten verschiedene Familienmitglieder unterschiedliche Badeformen?
- **Wie soll Ihre Sauna aussehen?**
Viel Glas und klare Linien? Warm und natürlich? Hell? Dunkel? Soll sie sich zurücknehmen oder bewusst Teil der Architektur werden?
- **Was ist baulich bereits vorhanden?**
Strom, Fußboden, Dusche, Raumhöhe, Zugang – und bei einer Außensauna Fundament und baurechtliche Fragen.

Sie müssen diese Fragen noch nicht beantworten können.

Genau dafür sind die nächsten Kapitel da.



Massivholz oder Elementsauna?

Der feine Unterschied im Wandaufbau.

ELEMENTSAUNA

Mehrschichtig aufgebaut:

Eine tragende **Holzrahmenkonstruktion** bildet das Gerüst. Dazwischen liegt die **Wärmedämmung**.

Früher kamen bei der klassischen Elementbauweise meist Mineralwolle und Alufolie zum Einsatz; alternativ können heutzutage beispielsweise Holzweichfaserplatten oder Naturmaterialien wie Sisal, Hanfplatten oder Holzschnitzel und eine **Dampfbremse** aus Papier verwendet werden.

Anschließend wird die Konstruktion innen und außen mit der gewünschten Holzoberfläche verkleidet.

Kurz gesagt:

Holzverkleidung → Dämmung mit Dampfbremse → Rahmenkonstruktion → Außenverkleidung

MASSIVHOLZ-SAUNA

Kurz gesagt: alles ist aus Holz, 100% Wand und Decke, 360 Grad ringsrum.

Wir bei Reinbold Saunabau verwenden dafür massive Elemente aus verschiedenen Holzarten in **57 mm Stärke**. Zusätzliche Dämmung und Alufolie sind bei diesem starken Wandaufbau nicht erforderlich.

Der unschlagbare Vorteil: Das massive Holz nimmt während des Saunabadens Wärme auf und gibt sie als Strahlungswärme wieder an den Innenraum ab. Diese **Wärmespeicherfähigkeit** ist charakteristisch und absolut einzigartig für das mildere Wärmeempfinden in Massivholzsaunen.

Strahlungswärme kennen wir von der Sonne, vom Lagerfeuer oder Kachelofen. Sie ergänzt damit die Konvektionswärme des Elektro-Ofens. Diese Verbindung trägt zu dem gleichmäßigen, angenehm milden Wärmeempfinden bei, das wir an einer Massivholzsauna so schätzen.

Holz. Massiv. Durch und durch. Natur pur.

Was bedeutet das beim Saunieren?



Elementsauna

Massivholzsauna

Wand

mehrschichtiger Aufbau

einschichtiger Aufbau: nur Holz

Dämmung

separate Dämmschicht

Holz übernimmt diese Funktion

Dampfbremse

Bestandteil der Konstruktion
(meist Alufolie)

nicht erforderlich

Wärmespeicherung

geringer durch dünnere
Holzschicht innen

hohe Speichermasse durch
57mm starkes, massives Holz

Gestaltung außen

sehr flexibel verkleidbar

Holz ist stärkerer Teil der
Konstruktion und des Charakters

Sauna-Feeling

Konvektionswärme

ursprünglich, mit viel
Strahlungswärme

Warum wir bei Reinbold Saunabau Massivholz lieben.



Begonnen hat alles 1964 mit einem Saunaofen.

Ein Heizungsbauer aus Oberbayern hatte einen eigenen Saunaofen entwickelt. Was ihm noch fehlte, war die Sauna drumherum. Und weil er gerade die Heizung in die Reinbold'sche Werkstatt einbaute, kamen er und unser Firmengründer Andreas Reinbold zusammen – und entwarfen gemeinsam die erste Sauna im beschaulichen Oberbayern.

Aus der ersten Sauna wurden immer mehr. Aus der Schreinerei wurde ein Saunabau-Betrieb. Damals bauten auch wir unsere Kabinen in **Elementbauweise** – mit Holzständern, Dämmung, Alufolie und Holzverkleidung.

Mit den Jahren kam die Erfahrung. Und irgendwann eine ganz einfache Frage: Warum so viele unterschiedliche Materialien in eine Saunawand packen, wenn es auch massiver und natürlicher geht?

Vor mehr als 30 Jahren begann die nächste Generation mit Sohn Albrecht deshalb, **verstärkt auf Massivholz zu setzen.**

Nicht aus einer Theorie heraus, sondern aus der täglichen Praxis: Wir haben beide Bauweisen selbst gebaut, unsere eigene Sauna in Massivholz genutzt und über viele Jahre erlebt, was sich bei uns und bei unseren Kunden bewährt.

Heute kennen wir beide Konstruktionen sehr gut. Und wenn Sie uns fragen, welche wir empfehlen: **Unser Herz schlägt für Massivholz.**

Nur Holz. Kaum Fremdstoffe. Sauber verarbeitet. Auf Maß gebaut.



Wo soll Ihre Sauna stehen – und wie groß sollte sie sein?

Denken Sie nicht in Quadratmetern. Denken Sie in Saunamomenten.

„Wie viel Platz braucht eine Sauna für zwei Personen?“ Diese Frage hören wir oft.

Unsere Gegenfrage wäre: Wie möchten die zwei Personen die Sauna nutzen?

Nebeneinander sitzen? Beide liegen? Einer liegen, einer sitzen? Kommen regelmäßig Kinder (und Enkel) oder Freunde dazu? Möchten Sie sich gegenüber sitzen und unterhalten – oder ist die Sauna Ihr Rückzugsort für Solo-Saunagänge?

Es können durchaus vier Menschen in eine kompakte Sauna passen. Das heißt noch lange nicht, dass vier Menschen darin so saunieren können, wie sie es gerne möchten.

Und bedenken Sie bitte: Haben Sie dann auch vier Duschen in Ihrem Bad, dass alle gleichzeitig duschen können?

Beginnen Sie deshalb mit Ihrer eigenen Lieblingsposition:

- Ich sitze meistens.
- Ich liege beim Saunieren gerne ausgestreckt.
- Wir möchten zu zweit gleichzeitig liegen können.
- Wir saunieren meist zu zweit, gelegentlich auch mit Familie und Freunden.
- Wir möchten uns gegenüber sitzen können.

Erst daraus entsteht ein sinnvoller Grundriss.

KAPITEL 04

Wie ist die Inneneinrichtung zu planen?

Als Orientierung empfehlen wir **60 cm Bankbreite**, damit auch jemand mit breiten Schultern bequem liegen kann. Eine komfortable Sitzbank ist ungefähr 50–60 cm tief.

Wer ausgestreckt liegen möchte, sollte mit rund **180-200 cm nutzbarer Liegenlänge** rechnen (im Innenbereich!).

Für angewinkelte Beine oder Saunaliebhaber, die auch mal im Schneidersitz saunieren, gelten wiederum andere Maße. Das sind also keine starren Vorgaben, sondern ergonomische Planungswerte aus der Saunaplanung.

Wichtige Info, bitte beim Ausmessen mit berechnen: Die Sauna steht nicht direkt an der Zimmerwand. Bei unseren Massivholzsaunen planen wir rundum einen Hinterlüftungsabstand von mindestens 5 cm ein. So kann die Luft zwischen Sauna- und Hauswand besser zirkulieren. Auch etwas Abstand zur Zimmerdecke sollte berücksichtigt werden.

Unser Rat:

Planen Sie Ihre Sauna nicht nach der möglichen Personenzahl, die zweimal im Jahr Ihre Sauna nutzt. Planen Sie für die Menschen, die Ihre Sauna jede Woche nutzen.



Der beste Platz?

Vielleicht dort, wo Sie überrascht wären?

Das Bad ist naheliegend. Das Wellnesszimmer im Keller auch.

Aber was ist mit dem Gästezimmer, das nur zweimal im Jahr genutzt wird? Dem ehemaligen Kinderzimmer, seit die Kinder zum Studium ausgezogen sind? Der Nische unter der Dachschräge? Dem ungenutzten Bereich unter der Treppe? Oder einem Teil des Schlafzimmers mit Blick in den Garten?

Eine Sauna braucht nicht unbedingt einen eigenen Wellnessraum. **Sie braucht einen Platz, der zu Ihrem Alltag passt** – und genügend Raum für eine gute Planung sowie **schnellen Zugang zur Nasszelle** und **einfache Reinigungsmöglichkeit**.

Schauen Sie deshalb einmal mit offenen Augen durch Ihr Zuhause.

Gerade vermeintlich schwierige Flächen können bei einer Maßanfertigung interessant werden.

Wo könnte Ihre Sauna einziehen?

- **Badezimmer**
- **Schlafzimmer/ Ankleide**
- **Gästezimmer**
- **ehem. Kinderzimmer**
- **Fitnessraum**
- **Keller**
- **Dachgeschoss/ Dachschräge**
- **Nische oder ungenutzte Ecke**
- **unter der Treppe**
- **Wintergarten/ Anbau**
- **Garten/ Gartenhaus**
- **Carport**
(Achtung ggf. wg. Fassadenänderung/ Baurecht)
- **Da wäre noch dieser Platz:**

So wird Ihre Sauna Teil des Zuhauses.

Nicht die Grundfläche entscheidet allein.

**Ein häufiger Planungsfehler ist, nur Länge x Breite zu beachten.
In der Sauna wird aber in drei Dimensionen sauniert.**

Warme Luft steigt nach oben. Deshalb gehören **Deckenhöhe und Bankhöhe** zusammen. Zu hohe Räumen sollten vielleicht besser abgehängt werden. Wenn das nicht gewünscht ist, bauen wir Ihnen gerne einen stärkeren Ofen ein, der schafft die 90 Grad auch auf eine Saunahöhe von 2,50 m, verbraucht aber natürlich etwas mehr Strom.

Die obere Bank sollte so positioniert werden, dass der Saunierende tatsächlich im warmen oberen Bereich sitzt und gleichzeitig ausreichend **Kopffreiheit** hat. In der finnischen Saunaplanung gelten etwa 100–120 cm zwischen oberer Bank und Decke als guter Orientierungsbereich. Zwischen Sitz- und Fußbank werden häufig etwa 40–45 cm angesetzt. Wie eine normale Stuhlhöhe. Das erklärt auch, warum eine niedrige Kellerdecke manchmal die größere planerische Herausforderung ist als ein kleiner Grundriss.

Alle Proportionen sollten im Einklang sein: Länge/Tiefe, Breite und Höhe.

Der richtige Platz für das Herzstück der Sauna.

Neben den Raummaßen beginnt die **Saunaplanung meist beim Ofen.**

Seine Position beeinflusst fast alles: Sicherheitsabstände, Tür, Elektroplanung mit allen Kabeln und Liegenanordnung müssen zusammenspielen. Deshalb gehört der Ofen von Anfang an in den Grundriss eingeplant.

Ein kompakter oder unter der Bank integrierter Ofen kann bei kleinen Grundrissen wiederum wertvolle Fläche freigeben. Welche Optionen Sie für Ihre Sauna wählen können, lesen Sie im **Kapitel 5.**

Hausaufgabe:

Nehmen Sie Zollstock und Maßband und konstruieren Sie Ihre Sauna, bevor sie existiert.

- **Markieren Sie die geplanten Außenmaße mit Malerkrepp auf dem Boden**
- **Stellen Sie sich in den Grundriss hinein.**
Wo wäre die Tür? Wo der Ofen? Wo beginnt die Bank?
- **Legen Sie sich auf Ihr Sofa oder Bett und messen Sie, wie viel Platz Sie beim entspannten Liegen tatsächlich brauchen.**
- **Gehen Sie anschließend den Weg:**
Sauna → Dusche → Ruhebereich.

Fühlt sich dieser Ablauf selbstverständlich an? Dann sind Sie der richtigen Position Ihrer Sauna vielleicht schon ziemlich nahe.

AUS DER SAUNA-WERKSTATT:

Eine Dachschräge ist für uns kein verlorener Raum. Eine Nische mit Erker des Wäscheabwurfs o.Ä. auch nicht.

Bei einer Sauna von der Stange bestimmt die Kabine, welchen Raum Sie brauchen.

Bei einer **Maßanfertigung** drehen wir die Sache um: Der vorhandene Raum gibt uns die Aufgabe – und wir bauen die Sauna dazu.

Manchmal entstehen gerade aus den vermeintlich schwierigen Ecken die spannendsten Saunen.

Sie möchten schon einmal ausprobieren, was in Ihrem Raum möglich wäre?

Testen Sie unseren brandneuen Reinbold Sauna-GPT. Beschreiben Sie Ihren Raum, Ihre Wünsche und wie Sie am liebsten saunieren – die KI hilft Ihnen, erste Ideen zu entwickeln und die richtigen Fragen für die weitere Planung zu stellen.

→ Hier mit unserem Sauna-GPT planen.

<https://chatgpt.com/g/reinbold-saunabau-planning-assistant>

Wie möchten Sie saunieren?

Über Temperatur, Feuchtigkeit und den richtigen Ofen.

80 Grad? 90° oder sogar 95°? Oder lieber etwas weniger Temperatur und dafür ein sanfteres Saunaklima? Tja, es kommt darauf an...

Die gute Nachricht: **Sie müssen sich nicht für eine Variante entscheiden.**

Mit der passenden Technik kann dieselbe Sauna unterschiedliche Badeformen ermöglichen.

Entscheidend ist immer: **Welche Wärme tut Ihnen gut?**

Was ist Ihr persönliches Wohlfühlklima?

1. Die Finnische Badeform

Die klassische finnische Sauna: **hohe Temperaturen, heiße, trockene Luft.**

Liegen und Sitzen, damit Ihr Kreislauf nicht schlapp macht.

Zum Schluss: einen **Aufguss**, der das Klima noch verschärft. Das Wasser verdampft auf den heißen Steinen, die Luftfeuchtigkeit steigt kurzfristig und die Wärme wird auf der Haut intensiver wahrgenommen.

Für alle, die es gerne richtig heiß mögen und den klassischen Aufguss lieben.

2. Bio-Sauna, Klima-Sauna, Feuchte-Sauna

Weniger Temperatur, dafür eine konstant höhere Luftfeuchtigkeit: Die sog. Bio-Sauna-Badeform fühlt sich milder an und lädt zu längerer Verweildauer in der Sauna ein.

Möglich macht das ein Kombi-Ofen mit Verdampfer. So können Sie mit derselben Sauna zwischen klassisch finnischem und sanfterem Saunieren wechseln.

Unser absoluter Geheimtipp: Kombinieren Sie beide Badeformen in einer Saunakabine: den ersten Badegang mit Dampf: bei 60° zur Ruhe kommen und Kräuter-Aroma genießen, den zweiten bei 80°.

Ihr Kreislauf ist bereits an die mildere Wärme gewöhnt und verträgt die heiße Luft anschließend **viel besser**. Dann Ihren Lieblingsaufguss, raus aus der Sauna und ab unter die kalte Dusche.

Ihr Immunsystem wird Sie dafür lieben...

3. Infrarotwärme

Infrarot ist keine weitere Temperaturstufe der Sauna, sondern eine zusätzliche Form der Wärmeanwendung. Ein **Infrarotstrahler** kann direkt in die Saunawand integriert werden – eine separate Infrarotkabine ist dann nicht mehr notwendig.

Zum Thema Vorzüge der Infrarotanwendung sprechen Sie uns gerne persönlich an:

→ info@reinbold-saunabau.de

Den richtigen Ofen wählen:

Der Ofen beeinflusst weit mehr als die erreichbare Temperatur: Steinmenge, Bauform und Verdampfer bestimmen mit, welche Badeformen möglich sind und wie Sie den Aufguss erleben. Grundrissfläche und Anordnung der Liegen bestimmen ebenso, welche Ofen-Modelle in Ihrem Fall optimal sind.

Der Ofen sollte deshalb nicht nur nach Design gewählt werden, sondern auch nach Funktionalität, Größe und Technik.

Übrigens: Auch bei unseren Lieferanten setzen wir auf **kurze Wege**: Einer unserer Ofenhersteller sitzt ebenso in Bayern. Andere Lieferanten im DACH-Raum. Das ermöglicht uns eine verlässlich hohe Fertigungsqualität und je nach Ausführung können auch individuelle Wünsche berücksichtigt werden.

Und weil reparieren oft besser ist als ersetzen: In vielen Fällen kann ein Ofen zur Überprüfung und Reparatur eingeschickt werden. So muss nicht gleich der komplette Ofen ausgetauscht werden, gut für die Lebensdauer und für einen bewussteren Umgang mit Umwelt und Ressourcen.

Wie viel Leistung braucht der Ofen?

Hier dürfen Sie den Taschenrechner liegen lassen. Das ist unsere Aufgabe.

Als grobe Orientierung wird häufig mit **etwa 1 kW Heizleistung pro Kubikmeter Saunavolumen** (Rauminhalt) gerechnet.

Beispiel: eine 2m x 2m große Sauna mit einer Höhe von ebenso 2m hat meistens einen Ofen von 8 kW Heizleistung.

Große Glasflächen und andere schlecht dämmende Flächen erhöhen jedoch den tatsächlichen Leistungsbedarf. Marktführer wie Harvia, EOS und Klafs berücksichtigen beispielsweise jeden Quadratmeter Glas bzw. vergleichbare ungedämmte Fläche mit zusätzlichen 1,2 m³ bei der Berechnung.

Doch schlichtweg mehr kW sind dabei nicht automatisch besser. Es gilt wieder das **beste Zusammenspiel** zwischen Ofenleistung, Kabinengröße, Bauweise und Glasflächen. Und noch eine wichtige Info: Ihre Sauna benötigt einen 400-V-Drehstromanschluss („**Starkstrom**“) und den Anschluss durch eine Elektrofachkraft. Wo dieser vorbereitet werden sollte und was vor der Montage noch zu beachten ist, zeigen wir Ihnen in **Kapitel 8**.

Ihr Stil. Ihre Sauna.

Holz, Glas, Licht, Inneneinrichtung. Modern-minimalistisch oder rustikale Optik für eingefleischte Saunagänger.

Modern und reduziert? Warm und natürlich? Viel Glas und klare Linien? Oder lieber viel Holz und das klassische Gefühl einer finnischen Sauna?

Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Über gute Planung etwas weniger.

Denn Gestaltung ist in der Sauna nicht nur eine Frage der Optik. Holz, Glas, Licht und Liegen beeinflussen auch, wie sich der Raum anfühlt – und teilweise sogar, wie er funktioniert.

1. Holz – nicht nur nach Farbe auswählen.

Das schönste Holz ist nicht automatisch das beste Saunaholz.

Deshalb achten wir neben Optik und Maserung **vor allem auf Herkunft und Qualität:** von **astiger nordischer Fichte** über **astfreie bayerische Fichte** und **Tanne aus dem Bayerischen Wald** bis zur charakteristisch duftenden **Zirbe aus Südtirol**.

Dabei setzen wir bewusst auf europäisches – wann immer möglich sogar heimisches, bayerisches – Holz aus zertifizierter, nachhaltiger Forstwirtschaft. Denn bei einer Massivholzsauna ist Holz nicht Dekoration. Es ist die Sauna.

■ Meine favorisierte Holzart:

2. Glas – wie viel Offenheit möchten Sie wirklich?

Viel Glas sieht großartig aus. Bis es jemand putzen muss.

Große Glasflächen lassen eine Sauna offener und großzügiger wirken, holen Ausblicke hinein und verbinden sie optisch mit Bad oder Wohnraum. Gleichzeitig geht über Glas mehr Wärme verloren als über eine massive Holzwand – das berücksichtigen wir bereits bei der Ofenplanung. **Unser Grundsatz:** so viel Glas, wie dem Raum guttut. Nicht so viel, wie technisch gerade möglich ist.

Grundsätzlich gibt es **zwei Möglichkeiten:** ein fest in die Saunawand eingesetztes **Isolierglas** oder eine sog. **Ganzglasfront** aus ESG-Sicherheitsglas (Einscheibensicherheitsglas), bei der feste Glaselemente und Glastür eine nahezu durchgehende Front bilden. Bei einer Ganzglasfront bleibt aber zwischen Tür und festen Glaselementen konstruktionsbedingt ein kleiner Spalt. Ebenso kann die Glastür natürlich nicht direkt auf dem Fliesenboden aufstehen, sondern braucht auch hier ein paar mm Abstand, damit nichts streift. Hier kann warme Saunaluft in das Sauna-/Badezimmer entweichen (Erinnern Sie sich an den Physikunterricht in der Schule...)

3. Licht – weniger Disko, mehr Ruhe.

Gutes Saunalicht muss nicht viel können. Vor allem eines: sich zurücknehmen.

Indirektes Licht hinter der Rückenlehne oder hinter den Liegen schafft Atmosphäre, ohne die Sauna auszuleuchten wie ein Badezimmer. Wer es abwechslungsreicher mag, kann mit Farblight Akzente setzen – bei unseren Systemen ist vom warmen Weiß bis zum gesamten Farbspektrum vieles möglich. Aber beachten Sie, sämtliche Elektronik muss hitze- und feuchtigkeitsbeständig sein.

Unser Tipp: Überlegen Sie sich, wie Sie die LEDs in Ihrer Sauna platzieren möchten. Wenn die LED-Spots in der Decke verbaut sind, scheinen sie Ihnen ins Gesicht, während Sie liegen. Wenn die LEDs nach unten scheinen, leuchten Sie den Raum hinter den Liegen aus, wirkt zwar vielleicht schön und atmosphärisch, aber ist das wirklich nötig?

4. Inneneinrichtung – schön muss bequem und stabil bleiben.

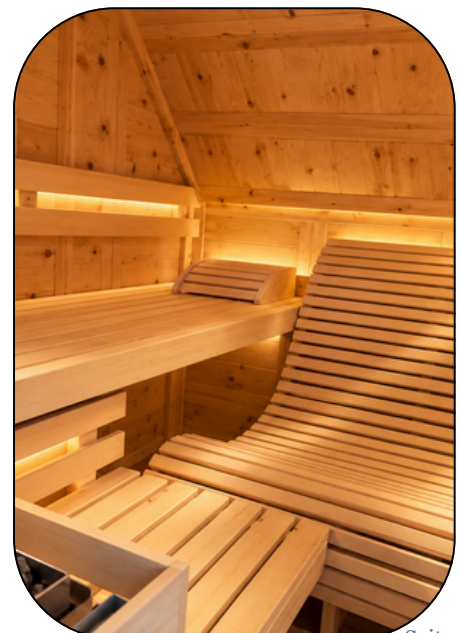
Entscheidend sind Körpergröße, Liegebreite, Sitzhöhe

Eine Liege kann noch so elegant schweben – wenn sie zu schmal, zu kurz oder falsch positioniert ist, hilft die schönste Visualisierung nichts. Möchten Sie sitzen, liegen oder die Beine hochlegen? Deshalb planen wir die Inneneinrichtung passend zu den Menschen, die sie später nutzen.

Für Liegen verwenden wir gerne **Espe aus Estland**. Das helle Holz ist harzfrei, fein und **gleichmäßig in der Oberfläche** und fühlt sich auch bei hohen Saunatemperaturen angenehm an – ideale Eigenschaften für Saunabänke.

Auch eine bestehende Sauna lässt sich oft sinnvoll erneuern: Liegen, Rückenlehnen, Kopfkeile, Ofenschutz oder Bodenrost können einzeln ersetzt werden – zum Selbsteinbau oder von uns montiert.

So muss eine gute Saunakabine nicht raus,
nur weil ihre Inneneinrichtung in die Jahre gekommen ist.



Was bestimmt den Wert Ihrer Sauna?

Über Maßarbeit, Qualität – und die richtigen Prioritäten.

Lassen Sie uns über das große Spektrum der Kosten im Saunabau sprechen.

Was darf eine gute Sauna kosten?

Eine berechtigte Frage, auf die es bei einer individuell gebauten Sauna keine pauschale Antwort gibt.

Denn Sie investieren nicht einfach in eine bestimmte Anzahl Quadratmeter Sauna. Sie entscheiden, wo Ihre persönlichen Prioritäten liegen: bei besonderem Holz, einer großzügigen Glasfront, mehr Platz, einer aufwendigeren Inneneinrichtung, zusätzlicher Technik, oder ganz bewusst bei einer reduzierten Ausstattung.

Genau diese Entscheidungen bestimmen am Ende den Investitionsrahmen und tragen zu Preisunterschieden bei.

Wo möchten Sie investieren?

Vielleicht ist Ihnen eine große Glasfront mit Blick in den Garten **jeden Euro wert**. Ein anderer sagt: „Ich möchte genau diesen einen **speziellen Holzofen**.“

Ein Saunafreund investiert lieber in eine besondere Holzart oder eine aufwendige Inneneinrichtung, der andere in eine ergonomisch geformte Liege oder in eine Saunabank, mit höhenverstellbarem Kopfteil.

Und wer meistens zu zweit sauniert, entscheidet sich vielleicht ganz bewusst gegen zusätzliche Größe. Das bedeutet **mehr Materialeinsatz pro Quadratmeter**.

Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Es gibt nur Dinge, die Ihnen wichtig sind – und solche, für die Sie kein Geld ausgeben müssen.

Gute Planung bedeutet, Ihr Budget exakt dort einzusetzen, wo Sie später tatsächlich Freude daran haben.

Apropos: Handwerk darf seinen Wert haben.

Ein wesentlicher Teil Ihrer Investition fließt in etwas, das man auf keinem Produktfoto sieht: in die Menschen, die Ihre Sauna bauen. Unsere Schreiner fertigen in Bayern, mit viel Handarbeit, Erfahrung und Zeit fürs Detail. Deutsche Fertigung bedeutet eben auch deutsche Löhne. Und wir finden: Wer gutes Handwerk erwartet, sollte auch wollen, dass die Menschen dahinter davon leben können.

■ Mein favorisiertes Budget:

Was vor der Montage vorbereitet sein sollte

DER RAUM

- Boden fertiggestellt (Fliesen oder anderer fertiger Fußboden, begehbar)
- Wände / angrenzende Flächen fertig (gestrichen/ geweißelt)
- Zugangsweg zur Sauna frei begehbar sowie ggf. Zugang zu anderen notwendigen Räumen (bsp. Heizkeller oder Raum mit Elektrokasten/ -verteiler)

ELEKTROARBEITEN

- 400-V-Anschluss / 16 A Starkstrom vorbereitet - Kontakt zum Elektriker ggf. möglich
- Position des Anschlusses geklärt - 3 m NYM-Kabel aus der Wand heraus, oder Herdanschlussdose vorbereitet
- Separate Absicherung geprüft
- Anschlüsse für ggf zusätzliches Licht oberhalb der Sauna vorbereitet

AM TAG DER MONTAGE

- Boden geschützt / sauber
- Transportweg geprüft
- Türen, Treppen, Aufzug etc. ausreichend groß
- Andere Gewerke fertig bzw. abgestimmt

NOCH ZU KLÄREN:

Entspannen und genießen:

Extras, die wir lieben:



Zubehörset:

Kübel, Kelle, Duschbürste oder Peeling-Schwamm



Sole-Therme von TPI Infracore

Aber Achtung:
Salzkristalle bitte nicht direkt auf die Saunasteine geben



Rein ätherische Öle und Kräuter

GROOOOOOSSE SAUNATÜCHER
Unser Geheimtipp: eine feste, doppelte Handtuch-Garnitur auf den Liegen – und darauf legt jeder sein persönliches Saunatuch.

Musik über Bluetooth-Lautsprecherbox

Oder direkt Zitronengras und Rosmarin aus dem Garten

Aus unserer Sicht überflüssige Gadgets:

- Saunakissen oder Bankauflage aus Polyester
- Separater Thermo-/ Hygrometer (ist mittlerweile digital in Saunasteuerung integriert)
- Saunamütze
- Saunawachs/ Paraffin-Banköl oder andere chemische Reinigungsmittel
- überteuerter Sternenhimmel oder sog. Licht-Therapie-LEDs
- App-Steuerung oder Smarthome-Integration (wir sind nicht prinzipiell dagegen, es kann auch Vorteile haben, aber dafür sprechen Sie uns bitte persönlich an, das wäre ein eigenes Workbook...)

Und jetzt: Saunieren!

Wärme. Abkühlung. Ruhe. Wiederholen.

Die Sauna ist aufgeheizt. Das Handtuch liegt bereit. Jetzt kommt der Teil, für den wir das alles geplant haben.

1 - WÄRMEN

Etwa 8–15 Minuten saunieren – oder eben so lange, wie es sich gut anfühlt. Oben ist es heißer, unten milder. Wer liegt, setzt sich vor dem Aufstehen am besten noch kurz auf.

2 - AUFGUSS

Kein Pflichtprogramm, aber für viele der schönste Moment. Wasser auf die heißen Steine, Dampf aufsteigen lassen, durchatmen und genießen.

3 - ABKÜHLEN

Erst raus an die frische Luft, anschließend mit kaltem Wasser abkühlen. So lauwarm oder eiskalt, wie es Ihnen guttut.

4 - RUHEN

Bademantel an. Füße hoch. Nichts tun. Auch das gehört zum Saunieren. Etwas trinken oder etwas Kleines, Gesundes essen.

5 - DREIMAL: Aufheizen, abkühlen, ruhen

Wer möchte, beginnt von vorn. Klassischerweise werden bis zu drei Saunagänge empfohlen. Vor allem, wenn Sie den ersten Badegang mit Dampf gemacht haben (was wir Ihnen von Herzen empfehlen).

Was passiert dabei eigentlich im Körper?

Durch die Wärme steigt die Körpertemperatur, die Blutgefäße in der Haut erweitern sich, die **Hautdurchblutung** nimmt zu und das Herz schlägt schneller. Bei der anschließenden Abkühlung reagieren die Gefäße wiederum auf den **Kältereiz**. Genau dieser Wechsel von Wärme, Abkühlung und anschließender Ruhe macht das klassische Saunabad aus.

Regelmäßiges Saunieren hat also einen **positiven Effekt** auf das Herz-Kreislauf-System, Ihr Immunsystem und Ihr Wohlbefinden.

Die wichtigste Saunaregel: Hören Sie auf Ihren Körper.

KAPITEL 10

Dos and Don'ts

Sie müssen gar nichts!

Sie müssen keine 15 Minuten „durchhalten“, keine 90 Grad schaffen und auch keinen dritten Durchgang absolvieren, wenn Sie ausreichend Wärme genossen haben.

Saunabaden soll sich gut anfühlen.

In manchen besonderen Fällen ist Sauna nicht empfehlenswert, sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt.

Und Kinder?

Ja, auch Kinder können grundsätzlich saunieren – allerdings angepasst an Alter, Wärmeempfinden und die noch nicht vollständig ausgereifte Temperaturregulation. Unsere Tochter Daria ist praktisch in der heimischen Reinbold-Massivholzsauna aufgewachsen. Vielleicht ist das am Ende ohnehin das Schönste an einer eigenen Sauna: Sie wird irgendwann nicht mehr als „Wellness-Anschaffung“ wahrgenommen. **Sie gehört einfach zum Zuhause.**

Was sind die Betriebskosten pro Saunaabend?

Ein Saunaofen läuft nach dem Aufheizen nicht permanent mit voller Leistung. Im Schnitt nennt man für eine typische Familiensauna mit 8-kW-Ofen bei **rund zwei Stunden Betrieb** beispielsweise einen **Verbrauch von etwa 8–9 kWh**. Bei angenommenen 31 Cent pro Kilowattstunde sind das rund **2,20 bis 2,80 Euro Strom**.

Dazu kommen **Wasser** fürs Duschen und – je nach Saunaabend – vielleicht noch ein ziemlich gutes **Getränk**.

Natürlich hängen die tatsächlichen Kosten von Kabinengröße, Glasflächen, Ofenleistung, Temperatur, Aufheizzeit und Nutzungsdauer ab. Und wenn jetzt noch eine **PV-Anlage** auf dem Dach liegt und Sie immer mittags bei strahlendem Sonnenschein saunieren ...

Ach, lassen wir die Gedankenspiele. **Nutzen Sie Ihre Sauna dann, wenn Ihnen danach ist.**



Ihre Sauna beginnt mit einer Idee – und ja, mit Stift und Papier.

Sie brauchen noch keinen perfekten Grundriss.

Eine einfache **Handskizze** reicht. Zeichnen Sie den Raum, tragen Sie ein paar Maße ein und schicken Sie uns Fotos von der Situation vor Ort.

Oder starten Sie mit unserem Sauna-GPT.

Er hilft Ihnen dabei, Ihre Wünsche zu sortieren, erste Fragen zu beantworten und herauszufinden, was Ihnen bei Ihrer Sauna wirklich wichtig ist.

Schicken Sie uns anschließend den Link zu Ihrem GPT-Chat, Ihre Skizze oder ein paar Screenshots.

→ *Hier mit unserem Sauna-GPT planen.*

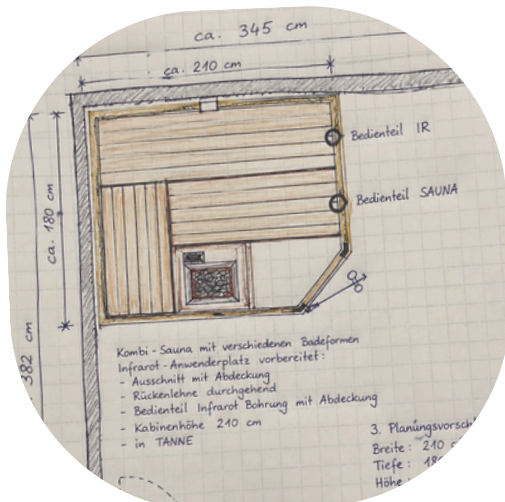
<https://chatgpt.com/g/reinbold-saunabau-planning-assistant>

Mehr brauchen wir für den ersten Schritt nicht.

Alles Weitere entsteht gemeinsam. Denn Sie dürfen uns sehr gerne in unserer Produktion besuchen. Schicken Sie uns einfach eine Mail, dann erhalten Sie Terminvorschläge und Details zu Anfahrt und Zeit.

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt. Sie bringen die Idee, wir den Rest:

IHRE SAUNA. RICHTIG ENTSPANNT. RICHTIG GEPLANT.



BEREIT FÜR IHRE EIGENE SAUNA?

Starten Sie Ihre Planung noch heute mit unserem digitalen KI-Architekten, oder kontaktieren Sie unser Team direkt für ein persönliches Beratungsgespräch.

→ [LINK ZUM SAUNA-GPT](#)

KONTAKT

Reinbold Saunabau

Tel: 0 84 27 / 5 82

E-Mail: info@reinbold-saunabau.de

Web: www.reinbold-saunabau.de