

# Welche Sauna für Zuhause? Was entstehen für Kosten?

Die eigene Sauna zuhause bietet die perfekte Ergänzung für **das eigene Homegym**. Denn es gibt kaum etwas entspannteres, als den Abend nach einem intensiven Workout in der Sauna ausklingen zu lassen. Eine öffentliche Sauna ist nicht jedermanns Sache – richtig abschalten können manche eben nur, wenn sie völlig ungestört sind. Auch, wenn es dann an Service mangelt, ist es vielen allein schon deshalb die Anschaffung wert, da Sie sich nach dem Saunieren und Abduschen entspannt ins heimische Bett legen können, ohne sich noch einmal ins Auto setzen zu müssen. Optimalerweise fördert ein Saunagang übrigens die Regeneration, wenn er nicht direkt im Anschluss an das Training durchgeführt wird. Hier ist unser Immunsystem schon geschwächt; durch die weitere Belastung kann es unter Umständen zu einem Infekt kommen. Gerade in einer öffentlichen Sauna.

## Doch welche Sauna kommt für Zuhause in Frage?

Insgesamt gibt es sehr viele verschiedene **Arten von Saunen** der unterschiedlichsten Hersteller. Von der klassischen kleinen Holzsauna im Keller, über das Saunafass im Garten, bis hin zur eigenen Blockhaussauna oder einer Dampfsauna. Welches Modell es sein soll und wo es stehen soll, ist wohl sowohl eine Frage des Geschmacks, als auch eine Frage des Geldes.

## Anschaffungskosten

Hier gilt im Prinzip die einfache Grundlage: Je größer, desto teurer. Als geschickter Hobbyhandwerker ist es aber durchaus möglich, sich seine eigene Sauna besonders kostengünstig selbst zu bauen. Gerade, wenn es um die kleine Sauna im heimischen Keller geht, ist das durchaus möglich. Die Grenze des Selberbauens ist aber irgendwann erreicht, sobald es um komplexere und designtechnisch anspruchsvolle Außensaunen geht. Wer sich so etwas wünscht, muss wohl oder übel etwas tiefer in die Tasche greifen, es sei denn, er hat wirklich unglaublich hohes handwerkliches Geschick oder ist zufällig Tischler. Während eine selbstgebaute Sauna bzw. ein Sauna Bausatz schon zwischen 500 und 700 Euro zu haben ist, liegen Saunen für den Außenbereich meist um die 3500 bis 5000 Euro.

## Laufende Kosten

Einmal angeschafft hält eine Sauna bei guter Pflege eigentlich sehr lange. Wie hoch die laufenden Kosten sind, hängt vor allem davon ab, wie Sie heizen. Die üblichen Saunen für Zuhause haben einen Starkstromanschluss mit einer Leistung von etwa 4,5 – 6 Kilowatt. Wenn man davon ausgeht, dass Sie etwa 30 Minuten vorheizen und die Sauna dann etwa 2 Stunden nutzen, kostet so ein Abend je nach Stromanbieter etwa 5 Euro. Das teuerste ist wohl mit Abstand das Aufheizen. Wobei hier auch wieder gilt: Je größer die Sauna, desto teurer. Eine Kellersauna aufzuheizen ist ebenfalls wieder günstiger als die Außensauna bei -5°C Außentemperatur.

Eine Alternative bietet das klassische Heizen mittels Holzofen. Dieser bietet vor allem eine noch gemütlichere Atmosphäre. Wer also günstig an Brennholz kommt, für den ist so eine Sauna eine optimale Alternative, auch wenn die Anschaffungskosten doch noch etwas höher sind.