

Lead-Magnet · Kaufberatung

# Heimsauna unter 5.000 €.

Drei konkrete Konfigurationen mit kompletter Stückliste,  
kalkulierten Preisen und Bezugsquellen.

WELT DER SAUNA — Ausgabe 2026

# Inhalt

Vorab: 5 Fragen vor dem Kauf	3
Konfiguration A — Einsteiger-Heimsauna	5
Konfiguration B — Familien-Bio-Sauna	8
Konfiguration C — Infrarot-Kabine	11
Direktvergleich der drei Konfigurationen	14
Aufbau-Checkliste	15
Affiliate-Hinweis & Impressum	16

# Vorab: 5 Fragen vor dem Kauf

Bevor Sie sich für eine Konfiguration entscheiden, sollten Sie diese fünf Punkte geklärt haben. Mit den Antworten finden Sie in den folgenden Kapiteln die passende Konfiguration.

## Wo soll die Sauna stehen?

Innenraum (Keller, Badezimmer, Wirtschaftsraum) braucht Lüftung und Bodenabdichtung. Außenbereich (Garten, Terrasse) braucht Fundament und Witterungsschutz. Infrarot-Kabinen brauchen nur eine 230-V-Steckdose und passen in viele Wohnräume.

## Welcher Stromanschluss ist verfügbar?

Klassische Saunaöfen ab 6 kW benötigen 400-V-Drehstrom (CEE-Anschluss durch Elektriker). Plug-and-Play-Mini-Öfen bis 3,6 kW laufen über 230-V-Schuko, eignen sich aber nur für sehr kleine Kabinen. Infrarot ist immer 230-V-tauglich.

## Wie viele Personen nutzen die Sauna gleichzeitig?

1-2 Personen: 1,40-1,50 m Kabine reicht. 3-4 Personen: 1,70-2,00 m Innenmaß. Ab 5 Personen sprengen Sie meist das 5.000-€-Budget; planen Sie dann 6.000-8.000 €.

## Trocken oder feucht — finnisch oder bio?

Finnische Sauna (80-95 °C, 10-20 % Feuchte) ist klassisch heiß. Bio-Sauna (50-60 °C, 40-55 %) ist milder, braucht aber einen Verdampfer-Ofen (Aufpreis 300-600 €). Wer mildes Klima möchte, sollte direkt Bio-Kombi-Ofen wählen.

## Brauchen Sie eine Baugenehmigung?

Für Innensaunen in der eigenen Wohnung normalerweise nicht. Außensauna im Garten oft genehmigungspflichtig (je nach Bundesland und Größe). Klären Sie das vor dem Kauf beim Bauamt.

## Konfiguration A

# Einsteiger-Heimsauna für 2-3 Personen

Karibu-Bausatz im 4-eckigen Standardformat, klassischer 9-kW-Saunaofen, komplettes Basis-Zubehör. Aufstellung im Keller oder Hobbyraum. Aufbauzeit zu zweit ca. 1 Tag.

**Gesamtbudget****ca. 3.100 €****Geeignet für ...**

Singles oder Paare mit Eigenheim oder großer Mietwohnung mit ausreichend Platz im Keller. Wer ohne Verdampfer auskommt und klassisch finnisch saunieren möchte.

**Stückliste**

Position	Marke / Modell	Preis	Link
Saunakabine	Karibu Innensauna Bodin (4-eckig) 1,46 × 1,46 m, Klima-Therm-Wandbau, Espe	1.499 €	<a href="#">Amazon *</a>
Saunaofen 9 kW	Karibu Saunaofen 9 kW (finnisch) inkl. extern A1-Steuerung, 400V	429 €	<a href="#">Amazon *</a>
Stromanschluss	400V-CEE durch Elektriker (Material + Arbeitszeit)	350 €	–
Aufguss-Set Basic	Saunakübel + Kelle Holz 3 Aufgussöle (Eukalyptus, Lavendel, Kiefer)	49 €	<a href="#">Amazon *</a>
Klima-Messung	Thermometer + Hygrometer Edelholz-Kombi	39 €	<a href="#">Amazon *</a>
Sanduhr 15 Min	Klassisch, kalibriert	16 €	<a href="#">Amazon *</a>
Saunatuch (2x)	Frottee 80×200 cm	49 €	<a href="#">Amazon *</a>
LED-Beleuchtung	Sauna-LED-Set warmweiß hitzebeständig	69 €	<a href="#">Amazon *</a>
Lieferung	Spedition, Bordsteinkante	89 €	–
Reserve	Werkzeug, Kleinteile, Puffer	130 €	–

## Hinweise zum Aufbau

Die Karibu-Bodin wird als Bausatz mit Schritt-für-Schritt-Anleitung geliefert. Aufbau zu zweit in einem Tag machbar; allein eher anderthalb Tage. **Wichtig:** Bodenabdichtung (Folie + Wanne) vor dem Aufstellen prüfen, ansonsten Schimmelrisiko. Den 400-V-Anschluss **immer durch einen Elektriker** anschließen lassen — auch wenn Sie technisch versiert sind, ist das eine VDE-pflichtige Arbeit.

## Was nicht enthalten ist

Saunaliegen sind im Karibu-Bausatz enthalten. Kein Verdampfer (also kein Bio-Modus). Keine separate Außenkühlung — nach dem Aufguss wechseln Sie ins Bad oder unter die kalte Dusche.

## Konfiguration B

# Familien-Bio-Sauna für 4 Personen

Größerer Karibu-Bausatz mit EOS Bi-O-Mat-Verdampferofen. Kombierter Finnisch- und Bio-Modus in einer Kabine. Premium-Holz, LED-Beleuchtung, Kopf- und Liegekissen. Aufbau zu zweit 1-2 Tage.

Gesamtbudget

ca. 4.490 €

## Geeignet für ...

Familien mit 3-4 Personen, die abwechselnd finnisch (heiß-trocken) und bio (mild-feucht) saunieren möchten. Wer Wert auf längere Saunagänge und Aufguss-Erlebnisse legt.

## Stückliste

Position	Marke / Modell	Preis	Link
Saunakabine	Karibu Innensauna Larin 1,96 x 1,70 m, Eckmodell, Klima-Therm Wandbau, Espe	2.199 €	<a href="#">Amazon *</a>
Bio-Kombi-Ofen 9 kW	EOS Bi-O Mat 9 kW mit Verdampfer inkl. EOS-Econ-Steuerung	1.099 €	<a href="#">Amazon *</a>
Stromanschluss	400V-CEE durch Elektriker	350 €	–
Liegekissen 2x	Kopfstütze + Liegekissen aus Pappel	89 €	<a href="#">Amazon *</a>
LED-Beleuchtung Premium	Farb-LED-Set mit Steuerung RGB warmweiß hitzebeständig	129 €	<a href="#">Amazon *</a>
Aufgussöl Bio-Set	6 ätherische Öle (Eukalyptus, Birke, Kiefer, Lavendel, Pfefferminz, Latschenkiefer)	69 €	<a href="#">Amazon *</a>
Premium-Zubehör	Saunakübel + Kelle Edelstahl Thermo-Hygrometer Premium, Sanduhr	119 €	<a href="#">Amazon *</a>
Saunatuch XXL (3x)	Frottee 90x220 cm	89 €	<a href="#">Amazon *</a>
Lieferung	Spedition, Bordsteinkante	129 €	–
Reserve	Werkzeug, Kleinteile, Puffer	220 €	–

## Warum dieser Ofen?

Der EOS Bi-O Mat ist im 9-kW-Segment ein Standardwert: deutscher Hersteller seit 1959, fünf Jahre Garantie, Verdampfer-Schale fest integriert. Sie können **finnisch saunieren (80-95 °C)** oder per Knopfdruck in den **Bio-Modus (55-60 °C, 45 % Feuchte)** wechseln. Die EOS-Steuerung ist intuitiv und übersteht Jahre.

## Was nicht enthalten ist

Keine vollwertige Aufgussshow-Beleuchtung. Keine Audio-Anlage (siehe Erweiterungs-Tipps am Ende). Kein Wand-Schutz für direkt angrenzende Räume (bei dünnen Trockenbauwänden empfohlen).

## Konfiguration C

# Infrarot-Kabine für 2-3 Personen

Komplettkabine mit Infrarotstrahler-System. Aufstellung in jedem Wohnraum möglich, da nur 230-V-Steckdose benötigt wird. Kein Elektriker, kein Bodenausbau. Aufbau in 2-3 Stunden zu zweit.

**Gesamtbudget****ca. 2.240 €**

## Geeignet für ...

Mieter ohne Möglichkeit auf 400-V-Anschluss. Personen mit Kreislaufproblemen, die klassische Saunatemperaturen schlecht vertragen. Singles oder Paare mit beschränktem Platz. Wer schnell warm werden will, ohne 30 Minuten Vorheizzeit.

## Stückliste

Position	Marke / Modell	Preis	Link
Infrarot-Komplettkabine	Artsauna Heimsauna Helsinki 3 Personen, Hemlockholz, Carbon-Strahler	1.699 €	<a href="#">Amazon *</a>
LED-Lichttherapie	Im Komplettpaket integriert (Farbtherapie)	inkl.	–
Bluetooth-Audio	Im Komplettpaket integriert	inkl.	–
Erweiterungs-Strahler	Vollspektrum-Heizmatte für Beine (optional, sehr empfohlen)	129 €	<a href="#">Amazon *</a>
Aufstell-Zubehör	Bodenmatten, Wandabstandshalter, Saugnapfe	49 €	<a href="#">Amazon *</a>
Saunatuch-Set	Frottee 90x200 cm (2x)	49 €	<a href="#">Amazon *</a>
Aroma-Diffusor	Tragbar, USB-betrieben für Wellness-Atmosphäre	29 €	<a href="#">Amazon *</a>
Lieferung	Spedition, bis Wohnung	139 €	–
Reserve	Kleinteile, Puffer	150 €	–

## Wichtig zur Infrarot-Technologie

Infrarot ist nicht dasselbe wie klassische Sauna. Die Strahlung erwärmt den Körper direkt (Tiefenwärme bei 30-50 °C Lufttemperatur), nicht die Luft. Aufgüsse sind **nicht möglich** — Infrarot ist eine Trockenwärme-Methode. Wer den klassischen Aufgussritus erleben will, wählt Konfiguration A oder B. Bei Konfiguration C sparen Sie sich Installation und Vorheizzeit (5-10 Minuten statt 30-40 Minuten).

### **Was nicht enthalten ist**

Keine Aufguss-Möglichkeit. Keine besonders hohen Temperaturen. Keine zweite Person für die Aufbauarbeiten — obwohl die Kabine zu zweit in 2-3 Stunden steht.

Direktvergleich

# Welche Konfiguration passt zu Ihnen?

Personen	2-3	3-4	2-3
Budget	ca. 3.100 €	ca. 4.490 €	ca. 2.240 €
Stromanschluss	400 V (Elektriker)	400 V (Elektriker)	230 V (Steckdose)
Maße	1,46 x 1,46 m	1,96 x 1,70 m	ca. 1,50 x 1,30 m
Vorheizzeit	30-40 Min	30-40 Min	5-10 Min
Maximaltemperatur	90-95 °C	90 °C (finnisch), 60 °C (bio)	50-60 °C
Aufguss möglich	Ja	Ja, mit Bio-Verdampfer	Nein
Aufbau	1 Tag zu zweit	1-2 Tage zu zweit	2-3 Stunden
Mieter-tauglich	Bedingt	Bedingt	Ja
Wartung	gering	mittel (Verdampfer)	gering

# Aufbau-Checkliste

Vor der Lieferung diese Punkte abhaken — spart Zeit, Frust und doppelte Wege.

## Vor dem Bestellen

- Aufstellort vermessen (mind. 5 cm Wandabstand rundum, 10 cm Decke)
- Bodenbelag prüfen (Fliesen, Vinyl-Belag oder Holz; kein hochfloriger Teppich)
- Lüftungssituation (Lüftungsventil oder Fenster im Raum?)
- Bei 400-V-Anschluss: Termin mit Elektriker fixieren
- Tragfähigkeit der Decke prüfen (Sauna + Personen wiegen 200-400 kg)

## Bei der Lieferung

- Speditionsabladung organisieren (kein Mann am Tag der Lieferung allein)
- Lieferschein vollständigkeit prüfen, Pakete auf Beschädigung kontrollieren
- Direkt am Aufstellort abladen, nicht zwei Stockwerke tragen lassen

## Beim Aufbau

- Anleitung VOR dem ersten Schritt komplett durchlesen
- Werkzeug bereithalten: Akkuschauber, Wasserwaage, Hammer, Maßband, ggf. Stechbeitel
- Zu zweit aufbauen, eine Person allein verlängert die Zeit auf das Doppelte
- Erst Boden, dann Wände, dann Decke; Ofen kommt zuletzt

## Nach dem Aufbau

- Vor dem ersten Aufguss: leeres Aufheizen für 60 Minuten (Vorbehandlung der Steine)
- Holz-Imprägnierung mit Saunaöl optional, nicht zwingend nötig
- Erste 2-3 Saunagänge ohne Aufguss zur Geruchsneutralisierung

# Lieber direkt anfragen?

Wenn Sie die Sauna nicht selbst aufbauen wollen oder eine maßgefertigte Lösung suchen — wir vermitteln Anfragen an geprüfte Saunabauer in Ihrer Region. Unverbindlich, kostenlos, Antwort innerhalb von 48 Stunden.

[Konfigurator starten →](#)

[welt-der-sauna.de/sauna-planen](https://welt-der-sauna.de/sauna-planen)

## Affiliate-Hinweis

Mit \* gekennzeichnete Links in diesem PDF sind Affiliate-Links zu Amazon und anderen Shops. Wenn Sie über einen solchen Link kaufen, erhalten wir eine kleine Provision vom Anbieter. **Der Preis ändert sich für Sie nicht.** Die Empfehlungen in diesem PDF sind redaktionell — wir nehmen Produkte auf, weil sie zum Profil der Konfiguration passen, nicht weil sie höhere Provisionen zahlen. Stand der Preise: Mai 2026; Preise können kurzfristig variieren.

## Impressum

Webmagics Ltd., Gladstonos 12-14, 8046 Paphos, Republik Zypern · Kontakt: [info@welt-der-sauna.de](mailto:info@welt-der-sauna.de) · Vollständiges Impressum: [welt-der-sauna.de/impressum](https://welt-der-sauna.de/impressum)