

## Wellness zu Hause



**War die Sauna früher weitgehend eine Exklusivität von Fitnessstudios, Sportzentren und Hotels, gibt es heute erschwingliche Lösungen auch fürs Zuhause. Dabei lohnt sich der Fokus auf Sicherheit und Energieverbrauch.**

**Sicherheit:** Auch wenn sich eine Sauna samt Ofen heute im Baumarkt kaufen lässt, darf der Anschluss von Ofen und Steuerung nur von einem konzessionierten Elektroinstallateur vorgenommen werden. Denn um die nötige Leistung zu erreichen, braucht es in der Regel einen 400-Volt-Stromanschluss. Ein Fehlerstrom-Schutzschalter ist heute bei der Installation Pflicht. Da die Installationsarbeiten ins Geld gehen können, empfiehlt es sich, die Offerten dafür schon vor dem Kauf der Sauna einzuholen, um die Gesamtkosten zu kennen.

**Energieverbrauch:** Weil die Unterschiede beim Energieverbrauch gross sind, lohnt sich ein genauer Vergleich verschiedener Saunen. Bei Modellen von Markenherstellern umfasst die Steuerung oft ein Energiesparmanagement. Auch das Lüftungssystem und die Beleuchtung – Stichwort LED mit Dimmer – entscheiden darüber, wie effizient eine Sauna funktioniert. Und selbstverständlich gilt: Eine kleinere Sauna verbraucht weniger Energie zum Aufheizen. Wer für die angenehme Wärme nicht zwingend eine klassische Sauna benötigt, findet mit einer Infrarotkabine eine sparsamere Alternative.