

Was ist besser: Sauna oder Infrarotkabine? WELCON erklärt die wichtigsten Unterschiede

01.10.2026, 09:54 | Industrie, Bau & Immobilien

Pressemitteilung von: *Welcon Europe GmbH & Co. KG*



Hohe Temperaturen und Aufgüsse oder moderate Wärme durch Infrarotstrahlung? Welche Wellness-Anwendung besser passt, hängt vor allem vom persönlichen Wärmeempfinden und den Nutzungsgewohnheiten ab.

Giesen, 1. Oktober 2026 - Sauna oder Infrarotkabine? Wer sich einen eigenen Wellnessbereich zu Hause einrichten möchte, steht häufig vor dieser Frage. Beide Systeme erzeugen Wärme und können der Entspannung dienen, funktionieren technisch jedoch nach unterschiedlichen Prinzipien. Während eine klassische Sauna den gesamten Innenraum auf hohe Temperaturen erwärmt, arbeitet eine Infrarotkabine mit Infrarotstrahlern und deutlich niedrigeren Raumtemperaturen.

WELCON EUROPE GmbH & Co. KG, Anbieter von Saunen und Infrarotkabinen für den privaten Wellnessbereich, erklärt die wichtigsten Unterschiede und zeigt, welche Lösung zu welchen Anforderungen passen kann.

Die wichtigste Erkenntnis vorweg: Ein grundsätzliches "besser" gibt es nicht. Entscheidend ist vielmehr die Frage, welche Art von Wärme und welches Wellness-Erlebnis bevorzugt werden.

Was ist der Unterschied zwischen Sauna und Infrarotkabine?

Der grundlegende Unterschied liegt in der Art, wie Wärme erzeugt und übertragen wird.

In einer klassischen Sauna erwärmt ein Saunaofen die Luft und damit den gesamten Innenraum. Wände, Sitzbänke und andere Oberflächen nehmen ebenfalls Wärme auf. Es entsteht das charakteristische heiße Saunaklima.

Eine Infrarotkabine arbeitet dagegen mit Infrarotstrahlern. Die abgegebene Infrarotstrahlung trifft unter anderem direkt auf den Körper und wird dort als Wärme wahrgenommen. Die Lufttemperatur muss deshalb nicht das Niveau einer klassischen Sauna erreichen.

Vereinfacht lässt sich der Unterschied so zusammenfassen:

Sauna = hohe Raumtemperatur und klassisches Saunaerlebnis.

Infrarotkabine = niedrigere Raumtemperatur und direkte Infrarotwärme.

Wie heiß wird eine klassische Sauna?

Eine klassische Sauna wird üblicherweise bei wesentlich höheren Raumtemperaturen genutzt als eine Infrarotkabine.

Abhängig von Bauweise, Ofenleistung, Kabinengröße, Dämmung, Ausgangstemperatur und persönlichen Vorlieben sind Temperaturen von 80, 90 Grad Celsius oder mehr möglich.

Für viele Menschen gehört genau diese intensive Hitze zum Saunieren.

Typisch für eine klassische Sauna sind:

- hohe Raumtemperaturen
- Erwärmung des gesamten Innenraums
- Saunaofen und Saunasteine
- Aufgüsse, sofern Ofen und Sauna dafür vorgesehen sind
- intensives Wärmeempfinden
- klassisches Saunaritual

Beim Aufguss wird Wasser auf die heißen Saunasteine gegeben. Dadurch erhöht sich kurzfristig die Luftfeuchtigkeit, wodurch die Hitze auf der Haut häufig deutlich intensiver wahrgenommen wird.

Wer genau dieses traditionelle Saunaerlebnis sucht, wird in der Regel die klassische Sauna bevorzugen.

Wie warm wird eine Infrarotkabine?

Eine Infrarotkabine benötigt keine vergleichbar hohe Raumtemperatur.

Bei den WELCON EASYTHERM Infrarotkabinen liegt der Temperaturbereich beispielsweise bei etwa 37 bis 60 Grad Celsius. Damit bleibt die Umgebungstemperatur deutlich unter der einer klassischen Sauna.

Trotzdem kann die Wärme intensiv wahrgenommen werden. Verantwortlich dafür sind die Infrarotstrahler, deren Wärmestrahlung direkt auf den Körper trifft.

Typisch für eine Infrarotkabine sind:

- niedrigere Raumtemperaturen
- direkte Infrarotwärme
- vergleichsweise kurze Aufwärmphase
- unkomplizierte Nutzung
- kompakte Bauweise
- angenehmes Wärmegefühl ohne extreme Raumtemperaturen

Gerade Menschen, denen die hohen Temperaturen einer klassischen Sauna zu intensiv sind, können deshalb eine Infrarotkabine als angenehm empfinden.

Was bedeutet Vollspektrum-Infrarot?

Wer sich mit Infrarotkabinen beschäftigt, trifft häufig auf Begriffe wie IRA, IRB, IRC oder Vollspektrum-Infrarot.

Infrarotstrahlung wird anhand ihrer Wellenlänge in unterschiedliche Bereiche eingeteilt:

IRA bezeichnet den kurzwelligen Bereich, IRB den mittelwelligen Bereich und IRC den langwelligen Bereich der Infrarotstrahlung.

Bei Vollspektrum-Infrarotstrahlern werden mehrere Bereiche des Infrarotspektrums kombiniert.

Die WELCON EASYTHERM Modelle arbeiten mit Vollspektrumstrahlern aus IRA, IRB und IRC. Der IRA-Anteil beträgt dabei 9 Prozent.

Beim Vergleich verschiedener Infrarotkabinen sollten Verbraucher deshalb nicht ausschließlich auf die maximal erreichbare Raumtemperatur achten. Auch die eingesetzte Strahlertechnik, deren Positionierung und das Infrarotspektrum gehören zu den relevanten technischen Merkmalen.

Was ist angenehmer: Sauna oder Infrarotkabine?

Das hängt stark vom persönlichen Wärmeempfinden ab.

In einer Sauna ist die hohe Umgebungstemperatur bereits unmittelbar beim Betreten der aufgeheizten Kabine spürbar. Der gesamte Raum ist heiß.

Bei einer Infrarotkabine bleibt die Lufttemperatur niedriger. Die Wärme wird insbesondere durch die Strahlung der Infrarotstrahler wahrgenommen.

Deshalb können zwei Menschen dieselbe Temperatur völlig unterschiedlich beurteilen.

Wer intensive Hitze liebt, wird möglicherweise das klassische Saunaklima bevorzugen. Wer Wärme genießen möchte, ohne sich einer Raumtemperatur von 80 oder 90 Grad Celsius auszusetzen, kann sich in einer Infrarotkabine wohler fühlen.

Was ist schneller einsatzbereit: Sauna oder Infrarotkabine?

Eine Infrarotkabine ist in der Regel schneller für die Wärmeanwendung nutzbar.

Bei einer klassischen Sauna muss zunächst der Innenraum erwärmt werden. Die benötigte Zeit hängt unter anderem von Größe, Dämmung, Ofenleistung und Ausgangstemperatur ab. Bei einer Außensauna spielen zusätzlich die Wetterbedingungen eine Rolle.

Bei einer Infrarotkabine steht die Wärmestrahlung der Infrarotstrahler vergleichsweise schnell zur Verfügung. Der gesamte Innenraum muss nicht zunächst auf klassische Saunatemperaturen aufgeheizt werden.

Das kann ein Vorteil für Menschen sein, die eine Wärmeanwendung spontan in ihren Alltag integrieren möchten.

Was verbraucht mehr Strom: Sauna oder Infrarotkabine?

Infrarotkabinen besitzen üblicherweise eine geringere elektrische Anschlussleistung als klassische Saunaöfen. Daraus

allein lässt sich der tatsächliche Stromverbrauch einer Anwendung jedoch nicht ableiten.

Entscheidend sind unter anderem:

- elektrische Leistung
- Dauer der Aufheizphase
- gewünschte Temperatur
- Nutzungsdauer
- Größe und Dämmung der Kabine
- Umgebungstemperatur
- Regelung von Heizsystem beziehungsweise Strahlern

Für einen konkreten Vergleich sollten deshalb immer die technischen Daten der jeweiligen Modelle und das individuelle Nutzungsverhalten betrachtet werden.

Braucht eine Sauna immer 400 Volt?

Nein. Moderne kompakte Saunen können auch mit 230 Volt betrieben werden.

WELCON bietet beispielsweise EASYHEAT Saunen mit einem 3,6-kW-Saunaofen für 230 Volt an. Damit kann eine klassische Heimsauna auch ohne den für leistungsstärkere Saunaöfen häufig verwendeten 400-Volt-Anschluss realisiert werden.

Die elektrischen Voraussetzungen am Aufstellort müssen dennoch zur Leistungsaufnahme des jeweiligen Modells passen. Herstellerangaben, Absicherung und die vorhandene Elektroinstallation sind deshalb vor der Inbetriebnahme zu berücksichtigen.

Für wen eignet sich eine klassische Sauna?

Eine klassische Sauna kann die passendere Lösung für Menschen sein, die das traditionelle Saunieren suchen.

Dazu gehören insbesondere:

- hohe Temperaturen
- klassisches Saunaklima
- Saunaofen und Saunasteine
- Möglichkeit für Aufgüsse
- bewusstes Saunaritual
- gemeinsames Saunieren

Für viele Saunafans besteht der Reiz gerade aus der Kombination von intensiver Hitze, Schwitzen, Abkühlung und anschließender Ruhephase.

Eine Infrarotkabine erzeugt ein anderes Wärmegefühl und kann dieses klassische Erlebnis deshalb nicht vollständig ersetzen.

Für wen eignet sich eine Infrarotkabine?

Eine Infrarotkabine kann besonders interessant sein, wenn niedrigere Raumtemperaturen bevorzugt werden.

Typische Gründe für eine Infrarotkabine können sein:

- klassische Saunahitze wird als zu intensiv empfunden
- direkte Infrarotwärme wird bevorzugt

- die Anwendung soll schnell verfügbar sein
- regelmäßige kurze Wellness-Einheiten sind gewünscht
- eine kompakte Lösung wird gesucht
- ein klassischer Saunaofen ist nicht erforderlich

Die Infrarotkabine eignet sich damit besonders für Nutzer, bei denen die Wärmeanwendung selbst stärker im Mittelpunkt steht als das traditionelle Saunaritual.

Sauna oder Infrarotkabine bei wenig Platz?

Der verfügbare Platz ist heute nicht mehr zwangsläufig ein Argument gegen eine klassische Sauna.

Moderne Heimsaunen werden teilweise sehr kompakt gebaut. Die WELCON EASYHEAT Duo Indoor besitzt beispielsweise Außenmaße von 120 × 120 × 200 Zentimetern und ist für zwei Personen konzipiert.

Auch Infrarotkabinen werden platzsparend angeboten und können dadurch ebenfalls in kleinere private Wellnessbereiche integriert werden.

Vor dem Kauf sollte deshalb nicht nur die Grundfläche berücksichtigt werden. Wichtig sind außerdem Raumhöhe, Zugang, Türöffnungen, Belüftungsmöglichkeiten und elektrische Voraussetzungen.

Was ist gesünder: Sauna oder Infrarotkabine?

Pauschale Aussagen darüber, dass eine der beiden Anwendungen grundsätzlich "gesünder" sei, sind nicht sinnvoll.

Sauna und Infrarotkabine sind zunächst unterschiedliche Formen der Wärmeanwendung und dienen im privaten Bereich vor allem Wellness und Entspannung.

Auch Aussagen über angebliche "Entgiftung" durch besonders starkes Schwitzen sollten kritisch betrachtet werden. Schwitzen dient in erster Linie der Regulation der Körpertemperatur. Für die Ausscheidung vieler Stoffwechselprodukte sind insbesondere Leber und Nieren zuständig.

Sauna und Infrarotkabine sollten deshalb nicht als Ersatz für medizinische Behandlungen betrachtet werden.

Menschen mit bestehenden Erkrankungen, Kreislaufproblemen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen sollten im Zweifel ärztlich klären, ob und unter welchen Bedingungen intensive Wärmeanwendungen für sie geeignet sind.

Sauna oder Infrarotkabine: die wichtigsten Unterschiede auf einen Blick

Klassische Sauna:

- hohe Raumtemperaturen
- Saunaofen erwärmt den Innenraum
- klassisches Saunaerlebnis
- Saunasteine
- Aufgüsse möglich
- längere Aufheizphase
- intensive Hitze

Infrarotkabine:

- niedrigere Raumtemperaturen
- Wärme durch Infrarotstrahler
- direkte Infrarotwärme

- kein klassischer Saunaaufguss
- kurze Aufwärmphase
- unkomplizierte Nutzung
- Vollspektrum-Technik je nach Modell möglich

Fünf Fragen helfen bei der Entscheidung

WELCON empfiehlt Interessenten, sich vor dem Kauf fünf einfache Fragen zu stellen:

Möchte ich klassisch saunieren oder hauptsächlich Wärme genießen?

Bevorzuge ich sehr hohe oder moderate Temperaturen?

Sind mir Aufgüsse wichtig?

Möchte ich die Anwendung auch spontan und für kürzere Wellness-Einheiten nutzen?

Welche räumlichen und elektrischen Voraussetzungen sind vorhanden?

Wer hohe Temperaturen, Aufgüsse und das traditionelle Saunaerlebnis bevorzugt, wird eher zur klassischen Sauna tendieren.

Wer niedrigere Raumtemperaturen und direkte Infrarotwärme bevorzugt, kann dagegen mit einer Infrarotkabine die passendere Lösung finden.

Fazit: Was ist besser - Sauna oder Infrarotkabine?

Es gibt keinen grundsätzlichen Sieger.

Eine klassische Sauna und eine Infrarotkabine verfolgen unterschiedliche technische Konzepte und erzeugen ein unterschiedliches Wärmegefühl.

Die klassische Sauna steht für hohe Temperaturen, Saunaofen, Saunasteine, Aufgüsse und das traditionelle Saunaritual.

Die Infrarotkabine steht für niedrigere Raumtemperaturen, direkte Infrarotstrahlung, eine kurze Aufwärmphase und eine unkomplizierte Wärmeanwendung.

Deshalb lautet die entscheidende Frage weniger "Was ist besser?", sondern vielmehr "Welche Art von Wärme passt besser zu mir?".

WELCON bietet mit EASYHEAT klassische Saunen für den privaten Wellnessbereich und mit EASYTHERM Vollspektrum-Infrarotkabinen mit IRA-, IRB- und IRC-Strahlung an.

FAQ: Häufige Fragen zu Sauna und Infrarotkabine

Was ist der größte Unterschied zwischen Sauna und Infrarotkabine?

Eine klassische Sauna erwärmt mit einem Saunaofen die Luft und den gesamten Innenraum auf hohe Temperaturen. Eine Infrarotkabine arbeitet mit Infrarotstrahlung und benötigt deutlich niedrigere Raumtemperaturen.

Was wird heißer: Sauna oder Infrarotkabine?

Die klassische Sauna. Temperaturen von 80, 90 Grad Celsius oder mehr sind je nach Sauna möglich. WELCON EASYTHERM Infrarotkabinen arbeiten beispielsweise in einem Bereich von etwa 37 bis 60 Grad Celsius.

Kann man in einer Infrarotkabine einen Aufguss machen?

Nein. Ein klassischer Saunaaufguss setzt einen dafür geeigneten Saunaofen mit Saunasteinen voraus. Eine Infrarotkabine arbeitet stattdessen mit Infrarotstrahlern.

Was bedeutet Vollspektrum-Infrarot?

Vollspektrum-Infrarot kombiniert verschiedene Bereiche der Infrarotstrahlung. Dazu gehören IRA, IRB und IRC. Die WELCON EASYTHERM Modelle verfügen über Vollspektrumstrahler mit einem IRA-Anteil von 9 Prozent.

Was ist besser für Menschen, denen Saunahitze zu stark ist?

Wer sehr hohe Raumtemperaturen als unangenehm empfindet, kann eine Infrarotkabine aufgrund ihrer niedrigeren Umgebungstemperatur als angenehmer empfinden. Das persönliche Wärmeempfinden ist jedoch individuell.

Ist eine Infrarotkabine schneller warm als eine Sauna?

In der Regel steht die Infrarotstrahlung schneller zur Verfügung, da nicht zunächst der gesamte Innenraum auf klassische Saunatemperaturen aufgeheizt werden muss.

Kann eine Sauna mit 230 Volt betrieben werden?

Ja. Es gibt kompakte Saunen mit 230-Volt-Saunaöfen. WELCON bietet beispielsweise EASYHEAT Modelle mit 3,6 kW Leistung und 230-Volt-Anschluss an.

Was ist besser: Sauna oder Infrarotkabine?

Das hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Für hohe Temperaturen, Aufgüsse und klassisches Saunieren eignet sich die Sauna. Wer niedrigere Raumtemperaturen und direkte Infrarotwärme bevorzugt, kann eine Infrarotkabine bevorzugen.

Welcon Europe GmbH & Co. KG

Kampstr. 14
31180 Giesen

RobertaEigenrauch

05121/779132

info@welcon.de

www.welcon-shop.com/

Portrait

Wohlbefinden ist eine Frage des Anspruchs.

Seit vielen Jahren steht WELCON für außergewöhnlichen Komfort, Entspannung und bewusstes Wohlbefinden. Wir entwickeln und wählen Produkte für Menschen, die bei Qualität, Funktion und Design keine Kompromisse eingehen möchten.

Unser Sortiment an hochwertigem Wellness-Equipment richtet sich gleichermaßen an private Kunden wie an anspruchsvolle professionelle Anwender - darunter Hotels, Praxen, Unternehmen und Fitnessstudios in Deutschland und vielen europäischen Ländern.

Ausgewählt statt austauschbar.

Bei WELCON entscheidet nicht die Größe des Sortiments, sondern die Qualität jedes einzelnen Produkts. Deshalb konzentrieren wir uns bewusst auf ausgewählte Massagesessel, Boxspringbetten, Saunen, Infrarotkabinen und weitere Wellnessprodukte, die unseren Vorstellungen von Komfort, Technik und zeitlosem Design entsprechen.

Diese Konzentration auf das Wesentliche ermöglicht uns ein außergewöhnliches Verhältnis von Qualität und Preis. Schlanke Vertriebsstrukturen und der direkte Weg zu unseren Kunden sorgen dafür, dass Sie vor allem für das bezahlen, was zählt: das Produkt selbst.

Qualität muss man erleben.

Entdecken Sie WELCON online oder erleben Sie unsere Produkte persönlich. In unserer großzügigen Ausstellung bei Hildesheim können Sie ausgewählte Modelle in Ruhe testen und sich individuell beraten lassen.

WELCON steht für Produkte, die nicht einfach einen Raum ausstatten. Sie verändern, wie wir darin entspannen, schlafen und leben.

WELCON. Die Kunst, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

News-ID: 1325149 • Views: 52 (Stand: 21.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1325149/Was-ist-besser-Sauna-oder-Infrarotkabine-WELCON-erklaert-die-wichtigsten-Unterschiede.html>