



Sauna: Zwischen Hitze und Haftung

ARAG Experten mit Informationen rund um Sauna und Wellness

Mit mehr als drei Millionen Saunen bei etwa 5,4 Millionen Einwohnern haben die Finnen weltweit die Nase im Sauna-Ranking vorn. Erfunden haben sie das Saunieren aber nicht. Entstanden ist der Brauch schon vor 1.500 Jahren in Ostasien. Und auch in Deutschland ist und bleibt das Schwitzen über dem Ofen oder im Dampfbad absolut im Trend: Mehr als 25 Millionen Menschen besuchten 2025 gelegentlich oder sogar häufig eine Sauna oder ein Dampfbad. Das sind immerhin knapp über 37 Prozent aller Deutschen, fast eins zu eins verteilt auf Männer und Frauen. Grund genug für die ARAG Experten, sich mit dem Thema einmal näher zu befassen.

Rücksicht und Rechte in der Sauna

Neben gesundheitlichen Empfehlungen gelten in Saunen auch klare Verhaltensregeln. Dabei geht es weniger um Vorschriften als vielmehr um ein respektvolles Miteinander. Ruhe ist in den meisten Saunen ausdrücklich erwünscht. Entsprechende Hinweise finden sich sowohl in öffentlichen Saunen als auch in Hotels oder Wellnessanlagen. Gespräche, selbst in normaler Lautstärke, sind dort häufig unerwünscht. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass es Ausnahmen geben kann: Bei geführten Aufgüssen durch einen Saunameister oder in speziellen „Klöön- oder Schnack-Saunas“ darf es etwas lebhafter zugehen.

Viele Wellnessbereiche sind als textilfreie Zonen ausgewiesen. Dort ist das Tragen von Badebekleidung ausdrücklich nicht gestattet. Umgekehrt gilt: Wo Textilpflicht herrscht, sollte diese ebenfalls eingehalten werden. Hintergrund ist der Schutz der Privatsphäre aller Gäste. Aus demselben Grund ist laut ARAG Experten das Fotografieren in Saunen nahezu überall verboten. Zwar ist dies gesetzlich nicht ausdrücklich geregelt, doch Betreiber dürfen im Rahmen ihres Hausrechts die Nutzung von Smartphones und Kameras untersagen. Gäste müssen sich daran halten.

Zudem weisen die ARAG Experten darauf hin, dass der Betreiber einer Sauna nicht grundsätzlich für gesundheitliche Schäden haftet, die durch das Saunieren selbst entstehen. Kontrollgänge oder eine ständige Aufsicht sind nicht gesetzlich vorgeschrieben. Jeder Saunagänger ist für sein eigenes Wohlergehen verantwortlich. Das heißt, der Saunabetreiber ist trotz eines möglichen Risikos von zum Beispiel Kreislaufschwierigkeiten der Gäste nicht zu regelmäßigen Kontrollen verpflichtet (Oberlandesgericht Hamm, Az.: I-12 U 52/12). Auch für Verbrennungen an den Füßen durch längeres Stehen auf dem heißen Saunaboden trifft den Betreiber keine Schuld: Das Landgericht Coburg stellte klar, dass ein geselliges Schwätzchen im Stehen zu dicht am Saunaofen bei etwa 90 Grad Celsius nicht zum typischen Saunagebrauch

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 27.01.2026 2/3



gehört. Wer sich dabei die Füße verbrennt, hat daher keinen Anspruch auf Schadensersatz (Az.: 52 O 439/23).

Was ein Saunabetreiber aber sehr wohl zu beachten hat, sind Sicherheitsmaßnahmen. Und dazu gehört unter anderem auch, Mittel für den Aufguss nicht frei zugänglich stehen zu lassen. Kommt es durch die Nutzung durch einen Laien zu einem Unfall, haftet der Besitzer, nicht der Guest; dieser erhält höchstens eine Mitschuld, wenn er mögliche Warnhinweise auf der Flasche nicht gelesen und beachtet hat (Oberlandesgericht Naumburg, Az.: 6 U 191/06).

Vor feuchten Stellen in einer Sauna muss der Betreiber hingegen nicht warnen. Rutscht hier ein Guest aus, ist es sein eigenes Verschulden. Eine Verletzung der Verkehrssicherungspflicht des Saunabreiters liegt laut ARAG Experten nicht vor, denn feuchte Stellen am Boden sind in einer Sauna unvermeidlich und dürften keinen Besucher überraschen (Landgericht Frankfurt, Az.: 2-30 O 214/18).

Darf man seine eigenen Getränke mitbringen?

Wer viel schwitzt, sollte noch mehr trinken als sonst. Sollte der Betreiber verlangen, dass ausschließlich die dort angebotenen Getränke gekauft werden müssen, können sich Gäste ruhig darüber hinwegsetzen. Entsprechende Klauseln in Haus- oder Benutzungsordnungen sind laut ARAG Experten rechtswidrig und damit unzulässig, wie ein übertragbares Urteil aus dem Fitnessbereich zeigt. Ausnahme: Gibt es Getränke zum Selbstkostenpreis, dürfen mitgebrachte Drinks untersagt werden (Oberlandesgericht Brandenburg, Az.: 7 U 36/03). Übrigens: Auch Glasflaschen dürfen verboten werden.

Sauna im eigenen Zuhause: Grenzenlose Freiheit?

Wer das Glück hat, eine eigene Sauna zu besitzen, kann vieles nach eigenen Vorstellungen gestalten. Dennoch gelten laut ARAG Experten auch im privaten Bereich rechtliche Grenzen. Mieter dürfen eine Sauna weder in der Wohnung noch im Keller ohne Zustimmung des Vermieters einbauen. Gleches gilt für Wohnungseigentümer, die Teil einer Eigentümergemeinschaft sind. In vielen Fällen handelt es sich um eine bauliche Veränderung, für die in der Regel eine Zustimmung der Eigentümersversammlung erforderlich ist.

Hausbesitzer haben zwar größere Freiheiten, doch auch hier gilt: Bei umfangreicheren Umbauten kann eine Genehmigung des Bau- oder Ordnungsamts notwendig werden. Das betrifft insbesondere separate Saunahäuser im Garten. Besondere Vorsicht ist bei Holzofen-Saunen geboten. Diese müssen von einer zuständigen Fachkraft, wie z. B. dem Schornsteinfeger, abgenommen werden. Zudem sind Abstandsflächen zum Nachbargrundstück einzuhalten, und es darf keine unzumutbare Rauchbelästigung entstehen (Verwaltungsgericht Neustadt, Az.: 4 K 788/08.NW).

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 27.01.2026 3/3



Wie findet man seriöse Sauna- und Wellness-Anbieter?

Der [Deutsche Wellnessverband e.V.](#) vergibt Zertifikate für Wellness-Einrichtungen und stellt die Ergebnisse online. Bewertet werden neben der Qualifikation der Mitarbeiter auch die Ausstattung der Einrichtung und die Hygiene. Zertifizierte Sauna-Betriebe stellt der [Sauna-Bund](#) regelmäßig online.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsoorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Jörg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995