

Saunieren – aber richtig!

Was Sie benötigen: Drei Stunden Zeit, ein Liegetuch, zwei Handtücher, Badesandalen, Seife, Shampoo, einen Bademantel und eine Körperlotion.

Die Saunatipps sollen insbesondere dem Saunaneuling helfen, die positiven Wirkungen des Saunierens voll auszuschöpfen. Sie sollen sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben. Neulinge werden vielleicht bereits eher die Kabine verlassen wollen. Achten Sie auf Ihren Körper und berücksichtigen Sie erste Signale der Überhitzung.

Nachfolgend aufgeführt finden Sie die vier Phasen des gesunden Saunabadens:

Duschen und Hitzephase:

Bevor Sie in die eigentliche Sauna gehen, sollten Sie gründlich mit Seife duschen. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich. Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Für ungeübte Saunagäste sollte die Hitzephase nicht länger als 12 Minuten dauern. Wenn Sie es heiß mögen, nehmen Sie am besten in der Nähe des Ofens oder auf der höheren Ebene Platz. Die mittleren und unteren Ebenen haben etwas gemäßigttere Temperaturen. Legen Sie auf den Saunabänken ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Körper und die Füße. Die letzten zwei Minuten Ihres Saunabadens sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein, denn die Sauna ist ein Ort der Ruhe.

Abkühlung:

Zur Abkühlung sollten Sie danach ein paar Minuten an die frische Luft gehen. Die anschließende Erfrischung mit Eis oder Wasser sollte immer von den Füßen aus in Richtung Herz erfolgen.

Ruhephase:

In der Ruhephase wird der Erholungseffekt des Saunaganges wirksam. Gönnen Sie sich mindestens so viel Zeit, wie Sie in der Hitze verbracht haben. Fußbäder und Massagen sind eine sinnvolle Ergänzung.

Weitere Saunagänge führen Sie wie vorgenannt durch, wobei drei Saunagänge hintereinander zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele ausreichen.

Allgemein:

Da der Körper beim Saunieren viel Flüssigkeit verliert, raten wir, vor jedem Saunagang ausreichend zu trinken. Auch sollten Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna gehen. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, sollten Sie vor Ihrem Saunabesuch einen Arzt aufsuchen.

