

Richtig saunieren

- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
- Unbekleidet die Sauna betreten.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen - nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
- Ein warmes Fussbad zuvor akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Hitze vor. Mit warmen Füssen schwitzt man schneller.
- Ein warmes Fussbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugemassnahme gegen Erkältungen. Zudem wird ein Nachschwitzen des Körpers verhindert. Das Fussbad dient der Stabilisierung des Kreislaufes. Man wärmt die Füsse 3 – 5 Minuten im nur knöchelhohen warmen Wasser, bis sich am ganzen Körper ein wohliges Wärmegefühl einstellt.
- Die Sauna dient der Entspannung - deshalb ruhig verhalten.
- Legen Sie ein grosses Badetuch auf die Sitzbank. Merke: da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Saunaaanfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
- Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen sich senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
- Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten.
- Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen - sowie vor der Nutzung des Kaltwasserbeckens.
- Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist. Ungenügende Abkühlung kann zu Kopfschmerzen und Nachschwitzen führen.
- Wenn Sie entspannen wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.
- Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang. Keinen Alkohol! Empfehlenswert sind kalzium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).