

Richtig

SAUNIERN

1.

Du benötigst: 1 großes Liegetuch, ggf. 1 weiteres Handtuch und Badeschuhe.

2.

Gehe nicht hungrig, durstig oder mit vollem Magen in die Sauna.

3.

Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – für Hygiene und um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.

4.

Trockne Dich gut ab, denn trockene Haut schwitzt besser.

5.

Betrete die Sauna textilfrei: Badehose, Bikini und Ähnliches sind verboten.

6.

Die Sauna dient der Entspannung – bitte verhalte Dich ruhig.

7.

Achte darauf, dass Du in der Sauna komplett auf dem Handtuch sitzt/liegst, sodass Dein Schweiß nicht auf das Holz tropft!

Ohne ein großes Handtuch ist Saunieren leider nicht möglich.

8.

Der Aufenthalt sollte kurz (max. 15 min.) und wirkungsvoll sein. Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger sind deshalb die unteren oder mittleren Bänke empfehlenswert.

9.

Denke an Deine Gesundheit: Verlasse die Sauna frühzeitig, wenn Du Dich nicht wohl fühlst!

10.

Um Schwindel zu vermeiden, setze Dich in den letzten 2 Minuten auf. Bewege Deine Beine, damit das Blut nicht in Deinen Unterkörper absackt.

11.

Nach Verlassen der Sauna immer duschen.

12.

Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielst Du nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.

13.

Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und erholsam.

14.

Einen weiteren Saunagang führst Du wie den ersten durch.

15.

Nach drei Saunagängen steigert sich der gesundheitliche Wert des Saunabades nicht mehr.

16.

Beim Schwitzen in der Sauna verliert der Körper an Flüssigkeit. Trinke deshalb vor und nach dem Saunieren ausreichend.

DIE FINNISCHE SAUNA (90–100 Grad)

Die Muskulatur entspannt sich und die Hautdurchblutung verbessert sich. Auch der Blutdruck wird positiv beeinflusst. Der Körper schüttet vermehrt Wohlfühlhormone wie Serotonin und Dopamin aus.