



# SAUNA RICHTIG GENIESSEN

## 1. Nicht direkt nach dem Sport in die Sauna gehen

Körperliche Anstrengung unmittelbar vor dem Saunabesuch ist nicht ratsam. Der Besucher sollte mindestens eine Ruhepause von 15 Minuten einhalten. Auch nach dem Saunabad ist jeglicher Sport tabu. So wirkt die Entspannung länger. Vor dem Saunabad empfiehlt sich eine leichte Mahlzeit.

## 2. Sauna in Ruhe geniessen

Jeglicher Zeitdruck ist fehl am Platz. Jegliche Ruhestörung gegenüber anderen Gästen ebenso. Hier soll sich der Gast entspannen, Alltagsprobleme hinter sich lassen und mindestens 2 Stunden für den Besuch einplanen.

## 3. Gründlich ab duschen

Der Besucher sollte zu Beginn ein ausgiebiges Duschbad nehmen, damit Make-up, Haartönungen, Creme- und Ölreste verschwinden. Ratsam ist, die Haut anschliessend gut abzutrocknen, da trockene Haut schneller schwitzt.

## 4. Zeitlimits beachten

Der einzelne Saunagang kann zwischen 10 – 20 Minuten dauern. Geübte absolvieren bis zu drei Saunagänge. In jedem Fall sollte der Besucher auf die Signale des Körpers achten und nichts übertreiben. Wer einen niedrigen Blutdruck hat, kann den Kreislauf mit einem warmen Fussbad auf die Hitze einstimmen.

## 5. Trinken

Zwischen den Saunagängen sollte man die verlorene Wassermenge nicht gleich auffüllen, sonst verringern sich die Ausscheidung der Schadstoffe und der Reinigungseffekt. Nach dem Saunabesuch ist es jedoch wichtig, viel Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee.

## 6. Schwangerschaft

Schwangere sollten erst nach Rücksprache mit dem Arzt in die Sauna gehen. Ist die Schwangerschaft unkompliziert, spricht grundsätzlich nichts gegen ein Heissluftbad.

## 7. Erkältung

Der Wechsel zwischen Schwitzen und Abkühlen stärkt das Immunsystem. Wer jedoch bereits erkältet ist, sollte nicht in die Sauna gehen: die Temperaturreize bringen die Infektion erst richtig zum Ausbruch. Klingt die Erkältung ab, kann ein Schwitzbad helfen, die restlichen Krankheitserreger auszuscheiden.

## 8. Verletzungen

Tabu ist ein Saunabesuch: bei offenen Wunden (starker Bluterguss), Erkrankungen mit Fieber, Entzündungen (besonders wenn Organe und Blutgefässe betroffen sind), nicht ausgeglichene Erkrankungen von Herz und Kreislauf, Epilepsie- und Krebserkrankungen (Leber- und Nierenveränderungen), Durchblutungsstörungen des Gehirns und Regulationsstörungen des Nervensystems.

## 9. Abkühlung

Nach dem Schwitzbad soll sich der Gast im Tauchbecken unbedingt abkühlen. Schliesslich hat der Körper jetzt einen vermehrten Bedarf an Sauerstoff, da die Hitze Stoffwechsel und Durchblutung angeregt hat. An die Abkühlungsphase sollte ein Fussbad in etwa 40 Grad warmem Wasser folgen, damit die durch die Kälte zusammengezogenen Gefässe sich langsam wieder öffnen können.

## 10. Ruhephase

Nach der Abkühlung sollte der Gast sich in einen warmen Bademantel wickeln und auf einer Liege mindestens 15 Minuten entspannen. Nach dem Besuch sollte er sich warm anziehen. Ausserdem tut er gut daran, seinem Körper nach den Kreislauf belastenden Temperaturschwankungen noch ein wenig Entspannung zu gönnen.