

Informationen für einen erfolgreichen Saunabesuch!

Was benötigen Sie zum Saunabaden?

Badehandtuch zum Unterlegen, Handtuch zum Abtrocknen, Badelatschen und Bademantel, Duschgel, Shampoo und Bodylotion

Wie nehmen Sie ein Saunabad?

- * Reinigungsdusche
- * Saunagang (8 – 12 min)
- * Freiluftbad (Atmung)
- * Kaltwasserdusche
- * Ausruhen (mind. 10 min.)
- * ggf. 2. Saunagang * zum Abschluss kalt duschen

Wie oft in der Woche sollten Sie in die Sauna?

Die Wirkung eines Saunabesuches hält etwa eine Woche an. Zu viele Saunatage verhalten sich kontraproduktiv.

Dürfen Sie in jede Sauna nackt gehen?

Aus hygienischen Gründen sollten Sie das sogar. In die Sauna aber immer ein großes Badehandtuch zum Unterlegen mitnehmen.

Können Sie vor der Sauna noch etwas essen?

Ja, es ist sogar besser, nicht mit leerem Magen zu schwitzen! Vorher eine leichte Mahlzeit (z.B. zwei belegte Brote oder einen Teller Salat) verhindert, dass der Blutzuckerspiegel bei der Hitze zu stark absinkt. Schwere Mahlzeiten sind unmittelbar vor dem Saunagang allerdings tabu - Übelkeit droht!

Müssen Sie vorher duschen?

Aus hygienischen Gründen unbedingt, denn auf unserer Haut befinden sich immer Keime, Staub und Schmutz!

Sollen Sie sich abtrocknen, bevor Sie in die Sauna gehen?

Ja, denn feuchte Haut schwitzt langsamer! Zuerst verdunstet das Duschwasser, das kühlt die Haut. Erst danach beginnt das Schwitzen.

Sollen Sie zwischen den Saunagängen viel trinken?

Nein. Selbst im Extremfall verliert der Körper nach drei Saunagängen höchstens anderthalb Liter Wasser. Es reicht, wenn Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem letzten Saunagang ausgleichen. Ideal sind Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle

Sollte man Badeschuhe tragen?

Im Saunabereich sind sie ein Muss - als Schutz vor kalten Füßen und Fußpilz. Die Badeschlappen lässt man vor der Saunakabine stehen, drinnen könnten sie Stolper-Unfälle verursachen!

Warum sollten Sie während des Saunagangs nicht trinken?

Durch die Flüssigkeitszufuhr bleibt die Entschlackung des Körpers aus.

Was tut man, wenn man nicht schwitzt?

Um die Poren zu öffnen empfiehlt sich ein warmes Fußbad.

Ab welchem Alter dürfen Kinder in die Sauna?

Ab drei Jahren dürfen Kinder mit in die öffentliche Sauna. Sie sollten aber Regeln einhalten können und keine Windeln mehr tragen. Für Kinder gelten kürzere Saunazeiten: pro Saunagang fünf bis acht Minuten.

Muss man nach der Sauna immer kalt duschen?

Ganz wichtig! Der Wechsel zwischen Wärme und starkem Kältereiz macht Sauna erst so gesund.

Wann sollte man nicht in die Sauna gehen?

- * Fieber
- * Krebsleiden
- * Bluthochdruck mit Nierenbeteiligung
- * Hochgradige Verhärtung der Gefäße
- * Epilepsie oder andere Hirn-Anfallkrankheiten
- * Ruheinsuffizienz des Herzens
- * Frische Verletzungen
- * Akute Infekte

Was ist ein Aufguss?

Beim Aufguss wird Wasser in Verbindung mit Duftstoffen auf den Saunaofen gegossen. Durch den „Dampfstoß“, der sich nach und nach auf der Haut niederschlägt, werden durch den zusätzlichen Hitzereiz, die Schweißdrüsen zu einer verstärkten Tätigkeit angeregt.