

Grundsätzliches

Bei chronischen Erkrankungen (z. B. Herz, Lunge, Nieren und Schilddrüse) ist vorher ein Arzt zu konsultieren. Bei Unwohlsein ist das Saunabaden generell zu unterlassen oder sofort zu beenden.

Während des gesamten Saunabadens sollte auf Nikotin und Alkohol verzichtet werden.

Zur Mitnahme in die Sauna empfehlen sich 2 Badetücher (1 großes Badetuch für die Sauna und eines zum abtrocknen), Badepantoletten, Duschzeug sowie ggf. Bademantel und alkoholfreie Getränke.

Für die Sauna sollten Sie sich Zeit nehmen – ca. 2 Stunden – sie dient der Entspannung und Ruhe und so sollte auch Ihr Verhalten sein.

Sauna - Badeanleitung

Ein Saunagang beinhaltet eine Wärmephase und eine Abkühlphase mit Ruhepause.

Die Abkühlphase sollte mindestens so lange wie die Wärmephase andauern.

Nach dem ersten Saunagang folgen in der Regel 1 – 2 weitere Saunagänge.

- 1) In die Sauna nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen gehen.
- 2) Die Sauna betritt man im Normalfall unbekleidet – Ggf. vorher noch Toilette aufsuchen.
- 3) Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene – sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- 4) Nach dem Duschen gut abtrocknen. – Die trockene Haut schwitzt besser.
- 5) Eventuell vorher noch ein warmes Fußbad nehmen. – Bereitet den Körper auf die Wärme vor.
- 6) Bei Betreten der Saunakabine wählt man seinen gewünschten Platz und setzt oder legt sich vollständig auf das Badetuch.
Merke: Warme Luft steigt nach oben, daher ist es auf den oberen Bänken wärmer.
Sauna-Anfänger sollten zuerst die unteren und mittleren Bankreihen bevorzugen.
- 7) Ein Saunagang dauert zwischen 8 – 12 Minuten, jedoch nicht länger als 15 Minuten.
Falls Sie sich nicht mehr wohl fühlen verlassen Sie die Sauna vorzeitig.
Stellen Sie sich ggf. die Sauna-Sanduhr. Ein Aufguss erfolgt sofern gewünscht.
Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während eines Aufgusses.
Die letzten 2 Minuten des Saunaganges sollten aufrecht sitzend, zur Stabilisierung des Kreislaufes, verbracht werden.
- 8) Nach dem Saunagang beginnt die Abkühlphase des Körpers mit Kaltwasseranwendungen der Haut (z. B. Kaltwasserdusche, Kneipp-Schlauch und ggf. Tauchbecken) und der Atemwege, hier wenn möglich ca. 2 Minuten an die frische Luft gehen um Sauerstoff zu tanken.
- 9) Nach dem Abkühlen ist ggf. ein warmes Fußbad zu empfehlen, so wird durch die Gefäßerweiterung und eine erhöhte Durchblutung die weitere Abkühlung des Körpers erreicht und ein Nachschwitzen vermieden. Zur weiteren Entspannung können Sie sich ggf. in einen Ruheraum zurückziehen.
- 10) Nach dem letzten Saunagang dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuführen, empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder isotonische Getränke.
- 11) Ggf. weitere Anwendungen, wie Massage, Bestrahlungsgeräte etc. nutzen.