

SAUNAREGELN

Sauna eine Wohltat für Körper und Geist.

Schwitzen macht glücklich und ist eine Wunderkur für Haut, Haare und Immun-system. Regelmäßiges Saunieren stärkt das Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Muskel-Regeneration, Haut und Entspannung.

Wenn Sauna, dann richtig.

Vor dem Saunagang

- **Vorbereitung:** Leicht essen, nicht satt, aber auch nicht hungrig sein; vorher ausreichend trinken (Wasser).
- **Duschen:** Gründlich mit Duschgel abduschen und gut abtrocknen, nasse Haut schwitzt schlechter.

Während des Saunagangs

- Die Sauna ist ein **Nacktbereich**.
Dass man in der Sauna unbekleidet schwitzen sollte, hat ganz praktische Gründe: Textilien, insbesondere synthetische Stoffe, erschweren das Schwitzen und Setzen bei hohen Temperaturen mitunter unangenehme Gerüche oder gar gesundheitsgefährdende Schadstoffe frei. Das gilt auch für Badeanzug und Bikini. Legen Sie auch Schmuck vor dem Saunieren ab - denn der kann gefährlich heiß werden - und lassen Sie Ihre Badelatschen draußen vor der Saunakabine.
- **Nie ohne Handtuch.** Wer nicht entblößt in der Sauna sitzen möchte, kann sich gern mit einem Handtuch bedecken.
Damit der Schweiß nicht auf die Sitzflächen tropft muss ein Handtuch als Sitzunterlage benutzt werden – auch Füße und Rücken müssen vollständig vom Handtuch bedeckt sein, wenn sie das Holz berühren.
- **Platzierung:** Je höher die Bank, desto heißer. Anfänger unten, Erfahrene oben.
- **Dauer:** 8 bis 15 Minuten pro Gang, je nach Körpergefühl. Verlassen, wenn es unangenehm wird.
- **Aufguss:** Erst zum Ende eines Ganges, nicht währenddessen betreten oder verlassen.
- Die Sauna soll ein Ort der Entspannung sein. Auf Unterhaltungen sollte, wenn mehrere Gäste die Sauna nutzen, aus Respekt vor den anderen verzichtet werden.

Nach dem Saunagang

- **Abkühlung:** Zuerst an der frischen Luft abkühlen, dann mit kaltem Wasser von den Füßen aufwärts abduschen (Kopf zum Schluss).
- **Ruhepause:** 10-15 Minuten im Bademantel auf einer Liege entspannen.
- **Trinken:** Danach viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Wichtige Hinweise

- **Keine Zärtlichkeiten:** In der Sauna herrscht Ruhe und Entspannung, Intimität sollte minimiert werden.
- **Langsamer Start:** Mehrere Gänge mit Pausen dazwischen sind ideal.

