



Der Saunagang

- 1) Nehmen Sie sich für den **Saunabesuch** mindestens 2 Stunden Zeit. Um das Bad ungestört genießen zu können, sollten Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna gehen. Es empfiehlt sich, vorher die Toilette aufzusuchen. Nehmen Sie ein Liegetuch mit in die Sauna, um zu vermeiden, dass Schweiß auf die Holzbänke gelangt.
- 2) **Duschen** Sie vor dem ersten Saunagang, um die Haut anzuweichen und den Körper zu reinigen. Ein warmes Fußbad vor dem ersten Saunagang erweitert die Blutgefäße und fördert das Schwitzen.
- 3) Legen Sie in der Saunakabine ein Handtuch unter den ganzen Körper. Für den **ersten Durchgang** empfiehlt sich eine gemäßigte Temperatur. Ansonsten gilt beim Saunabaden: So heiß wie möglich. Schwitzen Sie deshalb auf der obersten oder der mittleren Bank. Der Aufenthalt in der Kabine sollte maximal 15 Minuten dauern. Verlassen Sie sich am Besten auf Ihr Gefühl.
- 4) Liegend spüren Sie die Wärme gleichmäßig. Die letzten zwei Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
- 5) Verlassen Sie die Sauna, um sich abzukühlen. Schwalldusche oder Kneippschlauch sind dafür hervorragend geeignet. Anschließendes Schwimmen rundet die **Abkühlung** ab. Auch das Tauchbecken bietet eine gute Möglichkeit zur Abkühlung, sollte jedoch bei Bluthochdruck gemieden werden. Vergessen Sie nicht, sich vor der Benutzung des Tauchbeckens den Schweiß abzuspülen.
- 6) Im Anschluss an den Saunagang empfiehlt sich ein **warmes Fußbad**. Dies stimuliert Rezeptoren in den Fußsohlen, die das Temperaturempfinden des Körpers regulieren. Dem Gehirn wird damit signalisiert, dass der Normalzustand wieder hergestellt ist. Begeben Sie sich ins Freie. Auch dies fördert den Abkühlungseffekt.
- 7) Eine anschließende **Ruhepause** ist angenehm und fördert die Entspannung und Erholung. Weiterhin bieten sich zwischen den Saunagängen auch ein Solariumbesuch oder eine Massage an.

Der Saunagang – Fortsetzung

- 8) Bereiten Sie sich nun auf den **zweiten Saunagang** vor. Die Temperatur in der Kabine sollte nun höher sein, als beim ersten Durchgang. Ansonsten führen Sie den Saunagang wie den ersten durch. Am Ende stehen wieder die Abkühlungsphase und das Fußbad.
- 9) **Wiederholen** Sie diese Heiß-Kalt-Wechsel so oft, wie Sie es für angenehm empfinden. Mehr als drei Saunagänge vergrößern jedoch nicht den gesundheitlichen Wert des Saunabades.
- 10) Nehmen Sie nach Beendigung der Saunagänge eine **erfrischende Dusche**. Trocknen Sie sich danach gut ab. Besonders entspannend ist es, wenn Sie sich auf eine Liege legen und innerlich völlig zur Ruhe kommen.
- 11) **Trinken Sie** anschließend etwas, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Vermeiden Sie jedoch Alkohol oder dicke Säfte. Greifen Sie lieber zu Mineralwasser oder Apfelschorle.
- 12) Bei jedem Saunagang sollte das so genannte **Nachschwitzen** vermieden werden. Dies erreicht man am Besten durch die Fußbäder (vgl. Pkt. 6). So beugen Sie der Auskühlung und der Gefahr von Erkältungskrankheiten vor.

Erholsames Schwitzen wünscht Ihnen

