

SAUNIEREN – SO WIRD’S GEMACHT!

Vorher – Nachher

Woran Sie vorher denken sollten, damit Sie nachher das Saunieren so richtig genießen können.

- Nie mit vollen Magen aber auch nie hungrig in die Sauna gehen. Das bekommt Ihnen nicht.
- Vom Sporttraining direkt in die Sauna? Besser nicht: Ihr Puls braucht Zeit, um sich zu normalisieren. Aber dann geht’s los.
- Sauna zum Aufwärmen? Nur das nicht! Wer durchgefroren ist, sollte erst einmal unter die warme Dusche oder ein heißes Getränk zu sich nehmen.
- Immer gut: Vor dem ersten Saunagang eine Ruhepause von 15 bis 30 Minuten einlegen.
- Mit Erkältung, Fieber oder Grippe nicht in die Sauna. Der ständige Wechsel zwischen heiß und kalt würde die Infektion erst so richtig zum Ausbruch bringen.
- Saunieren während der Schwangerschaft? Warum nicht, bei einer unkomplizierten Schwangerschaft spricht nichts dagegen. Auf jeden Fall aber den Arzt fragen.

Guter Start

Der erste Weg führt in die Dusche – denn in der Sauna gilt das Reinheitsgebot. Wichtig: kräftig abfrottern und nie nass in die Sauna gehen. Sonst kommt man erst später ins Schwitzen.

Erste Reihe fußfrei

Egal ob erste, zweite oder dritte Bank: kurz und intensiv schwitzen ist immer gut.



Sitzen oder liegen?

Am besten ist die Rückenlage. Da ist der Körper in einer Temperaturzone und die Muskeln können sich richtig entspannen. Ist dafür zu wenig Platz, einfach mit angewinkelten Beinen hinsetzen.

Zeitspanne

Die Zeit verrinnt wie im Flug wenn man sich entspannt. Trotzdem - der erste Saunagang soll nur zwischen acht und zwölf Minuten dauern. Den zweiten können Sie auf 15 Minuten ausdehnen. Wer einmal pro Woche sauniert, sollte zwei Gänge einplanen - aber nicht mehr. Wer jeden Tag in die Sauna geht, sollte nur einen Gang durchführen. Wichtig: Es geht immer um das eigene Wohlbefinden - die Entscheidung trifft jeder für sich. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers - er weiß, was für ihn gut ist.

Höhepunkt

Der Aufguss ist sicher der Höhepunkt des Saunabesuchs. Aber auch ohne ihn erhält der Körper alle positiven Auswirkungen eines Schwitzbades. Macht man den Aufguss mit, sollte man nicht erst unmittelbar davor in die Kammer gehen. Beim Aufguss steigt der Wassergehalt in der Luft um ca. 50 Prozent, dadurch erhält der Körper einen zusätzlichen Hitzereiz.

Cool sein

Nach dem Saunagang kommt die Phase der Abkühlung - das ist wichtig. Der Körper muss jetzt mal wieder „Luft holen“ - schließlich hat die Hitze den Stoffwechsel und die Durchblutung hochgeschraubt. Am besten an die frische Luft gehen, sich dort bewegen und tief durchatmen. Danach ab unter die kalte Dusche oder mit dem Kaltwasserschlauch - bei den Füßen beginnend - abkühlen. Jetzt gönnt man sich ein warmes Fussbad mit ca. 40°C, damit sich die Blutgefäße wieder langsam öffnen.



Ruhe-Pause

Nach der Abkühlung am besten in einen warmen Bademantel einwickeln und auf einer Saunaliege gute 15 Minuten entspannen. Ein kleines Nickerchen halten, lesen oder Musik hören und danach - wenn nichts dagegen spricht - noch einen Durchgang starten.

Gut entschlacken

Wer zwischen den Saunagängen trinkt macht sich den ganzen Entschlackungsprozess zu Nichte. Also, besser darauf verzichten und erst nach dem letzten Saunagang - ein paar Minuten warten - und dann viel trinken. Und zwar Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte - Alkohol tut dem Körper jetzt gar nicht gut.

Haut verwöhnen

Nach dem letzten Saunagang braucht es keine Dusche mehr. Ihre Haut ist jetzt absolut sauber, eine nochmalige Dusche würde die Haut nur austrocknen. Lieber den Körper mit einer fettreichen Creme ausgiebig verwöhnen.

Zeit nehmen

In der Sauna ist Zeitdruck fehl am Platz - hier kann man sich endlich entspannen und seine Alltagsprobleme hinter sich lassen. Für einen ausgiebigen Sauna Besuch am besten zwei Stunden einplanen. Saunieren dauert - doch nimmt man sich ausreichend Zeit gibt man seinem Körper die Möglichkeit, die gesunde Wirkung in vollen Zügen zu genießen.

Besser nicht

Nicht saunieren bei offenen Wunden; einem starken Bluterguss; Erkrankungen, die mit Fieber einhergehen; Entzündungen - besonders, wenn Organe und Blutgefäße betroffen sind; nicht ausgeglichene Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs; Epilepsie- und Krebserkrankungen; Leber und Nierenveränderungen; Durchblutungsstörungen des Gehirns und Regulationsstörungen des Nervensystems.

