

Sauna: ja – aber richtig

step by step: Vorbereitungsphase → Wärmephase → Abkühlphase → Ruhephase

Zeit nehmen

Für einen entspannten Saunabesuch solltest du dir genügend Zeit einplanen, idealerweise etwa drei Stunden.

Vor dem Saunagang

Am besten ohne Hektik starten. Vermeide körperliche Anstrengung und Stress vor dem Saunieren. Körper und Kopf dürfen schon vorher zur Ruhe kommen.

Essen und Trinken

Zwischen einer größeren Mahlzeit und dem Saunagang sollte etwa eine Stunde liegen. Ganz nüchtern in die Sauna zu gehen, ist ebenfalls nicht ideal. Sehr leichte und gut verträglich kleine Snacks sind eine gute Alternative.

Ohne Badebekleidung

Die Sauna wird ohne Badebekleidung genutzt. So kann die Wärme gleichmäßig wirken und die Haut frei atmen. Das ist angenehmer, hygienischer und für den Körper effektiver.

In der Sauna

Weniger ist mehr. Verzichte auf körperliche Aktivität und genieße die Ruhe. Gespräche bitte leise führen oder einfach ganz abschalten.

Dauer der Saunagänge

Die Dauer eines Saunaganges ist etwas sehr Individuelles. Höre am besten auf deinen Körper und dein Wohlbefinden. Ein Gang kann wenige Minuten bis zu 15 oder 20 Minuten dauern.

Richtig saunieren – Schritt für Schritt

1. Duschen

Dusche dich vor dem ersten Saunagang gründlich ab.

2. Gut abtrocknen

Trockne dich anschließend sorgfältig ab. Mit nasser Haut solltest du die Sauna nicht betreten, damit der Körper besser ins Schwitzen kommt.

3. In der Saunakabine

Zu Beginn lege dich hin oder nimm eine gemütliche Sitzposition ein und entspanne bewusst.

4. Am Ende kurz aufsetzen

In den letzten Minuten des Saunaganges solltest du dich aufsetzen, damit sich der Kreislauf langsam an die veränderte Position gewöhnen kann.

5. Frische Luft

Nach der Sauna sorgt frische Luft für Abkühlung und wirkt sich positiv auf die Atemwege aus.

6. Kneipp-Anwendung

Beim Kneippen kannst du Arme und Beine gezielt abkühlen. Beginne an den Extremitäten und arbeite dich Richtung Körpermitte vor.

7. Kalt Duschen

Aus hygienischen Gründen und zur Abkühlung solltest du, je nach Wohlbefinden, Körper samt Kopf kalt ab duschen.

8. Richtiges Abkühlen

Unser Tauchbecken, der Schneeraum und die Schneedusche eignen sich hervorragend für eine intensivere Abkühlung. Nutze diese je nach eigenem Wohlbefinden. Aus hygienischen Gründen ist vorheriges Duschen verpflichtend.

9. Whirlpool

Vor der Nutzung der Whirlpools ist ebenfalls eine Dusche erforderlich. Direkt nach der Sauna solltest du auf die Nutzung verzichten.

10. Ruhephase

Zwischen den Saunagängen sowie nach dem letzten Durchgang solltest du dir ausreichend Ruhe zu gönnen. Entscheidend ist nicht die Uhr, sondern das eigene Wohlbefinden: Erst wieder in die Sauna gehen, wenn du dich ruhig, normal warm und kreislaufstabil fühlst. Vergiss nicht ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen.

