

Tipps für Ihren Saunabesuch:

- Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges und vor allen Dingen entspanntes Saunabad dauert etwa 2 – 3 Stunden. Denken Sie dabei auch an die Ruhephasen.
- Duschen Sie vorher gründlich und trocknen Sie sich gut ab. Damit Sie optimal schwitzen können, muss die Haut trocken und frei von Kosmetik sein.
- Sauniert wird generell nackt. Auch Badeschuhe, Brille und Schmuck werden vor dem Saunagang abgelegt.
- Um das empfindliche Holz der Sauna zu schützen, legen Sie Ihr Badetuch unter den ganzen Körper.
- Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung intensiv sein. Saunieren Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. 8 bis 15 Minuten reichen dabei völlig aus.
- Für Anfänger sind die unteren Bänke ideal, denn je höher die Bank, desto höher auch die Temperatur. Es empfiehlt zunächst ein Saunagang von 5 bis 7 Minuten.
- Die letzten 2 Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um Ihren Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- Kühlen Sie sich zuerst an der frischen Luft kurz ab, bevor Sie unter die Dusche oder ins Tauchbecken gehen.
- Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch; zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele sind 2 bis 3 Saunagänge zu empfehlen.

Allgemein gilt:

- Gehen Sie weder nüchtern noch mit vollem Magen in die Sauna
- Vor und nach dem Saunabesuch genügend trinken, jedoch nicht während des Saunabadens.
- Nach dem Saunieren möglichst keinen Sport treiben
- Kameras und Handy sind in der Sauna tabu.