

## Die wichtigsten Saunaregeln im Überblick

### Sauna Badeanleitung

1. Nicht **mit leerem Magen** oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
2. Unbekleidet die Sauna betreten
3. Vor dem Betreten der Sauna immer  **duschen**  - nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen
4. Vor der Sauna  **gut abtrocknen**  (die trockene Haut schwitzt besser).
5. Ein warmes Fußbad zuvor akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Wärme vor.
6. Die Sauna dient der Entspannung -deshalb  **ruhig**  verhalten.
7. Legen Sie ein  **großes Badetuch**  auf die Sitzbank.  
**Merke:** da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
8. Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus Ihre Liegeposition und setzen sich senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
9. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig wenn Sie sich nicht wohl fühlen
10. Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch  **nicht über 15 Minuten** .
11. In manchen Saunas ist es üblich, einen  **Aufguss**  durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5-10 Minuten) folgt der Aufguss als "Höhepunkt" (6-8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1-2 Minuten.
12. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
13. Um Ihr  **Atemwege zu kühlen**  und  **Sauerstoff zu tanken**  ist es üblich, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
14. Nach dem Verlassen der Sauna immer  **duschen**  -sowie vor der Nutzung des Tauchbeckens.
15. Eine  **gesundheitsfördernde Wirkung**  erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
16. Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert.
17. So wird die noch im Körper verbliebene  **Wärme abgeführt**  und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugemaßnahme gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fußbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.
18. Wenn Sie  **entspannen**  wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.
19.  **Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.**

**Keinen Alkohol!** Empfehlenswert sind *calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser* oder *verdünnte Fruchtsäfte* (mind. 1 Liter)