



Tipps für die Sauna

So schwitzen Sie richtig!

Saunagänge stärken das Immunsystem und sorgen für Entspannung
- vor allem nach dem Sport.

10 Grundregeln, damit Sauna auch für Sie zum ultimativen Genuss wird ...

1. Wenn es direkt nach dem Sport in die Sauna geht, unbedingt darauf achten, dass die **Herzfrequenz** erst einmal etwas sinkt (in jedem Fall unter 100 Schläge/min)!
Es empfiehlt sich auch, nach dem Sport eine Kleinigkeit zu essen (Riegel, Banane o.ä.), damit der Magen nicht völlig leer ist.
2. Vor dem Saunieren ausreichend **trinken**, besonders wenn Sie vorher Sport gemacht haben! Zwischen den Saunagängen möglichst keine Flüssigkeit aufnehmen – dadurch wird der Entschlackungsprozess gestört. Erst danach wieder ordentlich Wasser und/oder Säfte tanken!
3. Vor dem Saunieren gründlich **duschen**! Am besten sogar schon mit Shampoo und Duschgel – denn dreckig werden Sie in der Sauna voraussichtlich nicht mehr, der Schweiß ist wasserlöslich, und nach dem Saunieren sollten Sie Ihre Haut nicht mit Pflegeprodukten behandeln.
4. **Nehmen Sie sich Zeit!** Saunieren soll entspannen, nicht in Hetzerei ausarten.
5. Optimal sind **zwei bis drei Saunagänge** à 8-15 Minuten. Mehr Gänge erhöhen die gesundheitliche Wirkung nicht.
6. In der Sauna am besten flach hinlegen, damit sich Ihr gesamter Körper in einer Temperaturzone befindet! Etwa zwei Minuten vor Ende des Saunagangs sollten Sie sich aber hinsetzen, um den Kreislauf dann beim Aufstehen nicht zu überfordern.



7. Für Ihre Gesundheit nach jedem Saunagang direkt eiskalt abduschen, und zwar von den Armen und Beinen hin zur Körpermitte! Danach tut **frische Luft** gut. Sobald Sie frösteln, sollten Sie aber unbedingt wieder ins Warme gehen oder sich dick einpacken (z.B. in einen Bademantel)!

8. Zwischen den Saunagängen 10 bis 15 Minuten **ruhen** (am besten in einem separaten Ruheraum). Angenehm und gut für die Blutgefäße sind auch **warme Fußbäder**.

9. **Hygiene:** Achten Sie darauf, dass Sie in der Sauna komplett(!) auf dem Handtuch sitzen bzw. liegen und dass Ihr Schweiß nicht auf das Holz tropft!

10. Etikette: Die Sauna ist eine Wellness-Ruhezone. Die Finnen sagen sogar, man habe sich darin genau so zu verhalten wie in der Kirche. Also: **Nicht quatschen – abschalten!**

(Quelle: fitforfun.de)