



## "Goldene Regeln" für richtiges Saunabaden

Auch wenn man ein scheinbar gesunder Mensch ist, sollte man immer erst seinen Hausarzt befragen, ob einem Besuch der Sauna etwas entgegensteht. Denn bei bestimmten Kreislauferkrankungen, Nierenschäden, Aneurismen usw. empfehlen Mediziner, auf einen Saunabesuch zu verzichten, weil die Risiken größer als der mögliche Nutzen sind.

Die Sauna sollte aus Sicherheitsgründen nicht alleine genutzt werden. Falls es Ihnen in der Sauna schwindlig wird oder Sie gesundheitliche Probleme bekommen, befindet sich unten, neben der Türe, ein Notschalter der mit der Sicherheitszentrale verbunden ist.

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.).
2. Nicht **mit leerem Magen** oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
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. Die Sauna dient der Entspannung -deshalb **ruhig** verhalten.
6. 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.
7. 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.
8. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
9. Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch **nicht über 15 Minuten**.
10. Nach dem Verlassen der Sauna immer  **duschen** , auch vor Nutzung des Tauchbeckens.
11. Eine **gesundheitsfördernde Wirkung** erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
12. Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert.
13. 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.
14. **Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.**  
**Keinen Alkohol!** Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).