

Richtig Saunieren

Der Deutsche Sauna-Bund und wir empfehlen Ihnen:

1. Planen Sie für ein vollständiges Saunabad mindestens zwei Stunden Zeit ein und gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Mitbringen brauchen Sie nur 2 große Handtücher (Liege- und Trockentuch) sowie Badeschuhe.
2. Duschen Sie immer vor der Benutzung der Sauna - aus hygienischen Gründen und zum Entfernen des Fettfilms auf der Haut, der die Schweißabgabe verzögert.
3. Trocken in die Sauna gehen (nasse Haut behindert das Schwitzen).
4. Es wird empfohlen sich (3-5 Minuten) mit einem warmen Fußbad auf die Wärme vorzubereiten.
5. In der Sauna generell ruhig verhalten.
6. Bitte verwenden Sie in der Sauna als Sitz- oder Liegefläche ein ausreichend großes Badetuch (auf welchem auch die Füße Platz haben!). **Wissenswert:** Wärme steigt nach oben, deshalb ist es auf den oberen Bänken heißer. Je höher Sie in der Sauna sitzen desto heißer ist die Luft. Sauna-Anfänger sollten auf unterer oder mittlerer Höhe Platz nehmen.
7. Falls Sie in der Sauna liegen, so sollten Sie sich die letzten 2 Minuten aufrecht hinsetzen und dabei mit den Beinen spielen um die Durchblutung zu fördern, damit das Blut nicht in den Unterkörper hinabsacken kann und Schwindelgefühl hervorgerufen wird.
8. Zwingen Sie sich nicht zum Bleiben. Sobald Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie sofort die Sauna. Die Gesundheit geht immer vor! Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, höchstens jedoch 15 Minuten.
9. Zu gewissen Zeiten wird in bestimmten Saunen ein Aufguss in der Sauna zelebriert. Wobei man meist ca. 4-5 Minuten vor dem Aufguss vorschwitzt, den Aufguss als "Höhepunkt" ca. 6-8 Minuten erlebt und evtl. noch ca. 1-2 Minuten nachschwitzt. Während des Aufgusses die Sauna nicht betreten.
10. Nach der Sauna ca. 2 Minuten an die frische Luft zum Sauerstofftanken und zum Kühlen der Atemwege.
11. Duschen Sie immer nach dem Saunagang und vor der Benutzung des Tauchbeckens!
12. Um einen gesundheitlichen Effekt zu erzielen, muss die Abkühlung durch Frischluft und Kaltwasser stark genug sein.
13. Nach dem Abkühlen ist es günstig, ein warmes Fußbad zu nehmen. Gleichzeitig wird die noch im Inneren verbliebene Wärme abgeführt und bewirkt so die Abkühlung des Körpers. Das schützt außerdem vor Erkältungen. Ein warmes Fußbad im knöcheltiefen Wasser verhindert, dass der Körper nachschwitzt.
14. Zur Entspannung können Sie sich in verschiedene Ruhebereiche zurückziehen.
15. Insgesamt sollten Sie höchstens 3 Saunagänge absolvieren.



Caracalla Therme

BADEN-BADEN

Das Bad von Welt