

# TIPPS FÜR SAUNAFREUNDE

## Einige wichtige Tipps, damit saunieren auch richtig Spaß macht:

- Lassen Sie 1-2 Stunden Abstand zu den Mahlzeiten. Weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna gehen!
- Hygiene ist selbstverständlich. Duschen vor dem Saunagang entfernt auch das Fett auf der Haut, dadurch können Sie besser schwitzen.
- Nach dem Duschen abtrocknen und trocken in die Sauna gehen.
- Bereiten Sie sich auf die Hitze vor, am besten mit einem warmen Fußbad.
- Nehmen Sie Schmuck und Brille ab. Metall kann unangenehm heiß werden!
- Schuhe und sonstige Utensilien bleiben außerhalb der Sauna.
- Nehmen Sie nur ein Badetuch mit hinein. Dies sollte allerdings groß genug sein, dass auch die Flächen rund um Sie abgedeckt sind und Ihr Schweiß ausschließlich auf Ihr Badetuch tropft.
- Nur geübte Saunageher sollten von Anfang an die oberen Bänke benutzen, Anfänger fangen auf den unteren Flächen an.
- Nicht abrupt aufstehen in der Sauna. So beugen Sie Schwindelgefühlen vor.
- Sollten Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie die Sauna rechtzeitig! Nicht zu lange bleiben.
- Ein Saunabesuch sollte maximal 15 Minuten dauern.
- Während eines Aufgusses sollten Sie die Sauna nicht verlassen. Die anderen Saunabesucher danken Ihnen dafür.
- Nach dem Saunabesuch müssen Sie abkühlen. Das kann durch Aufenthalt an der frischen Luft, durch kaltes Duschen oder das Benützen des Tauchbeckens geschehen.
- Die Abkühlphase dauert etwa solange wie die Aufwärmphase!
- Nach dem Abkühlen wird ein warmes Fußbad als sehr angenehm empfunden.
- Wenn Sie mehrere Saunagänge machen wollen, ruhen Sie in den Pausen aus! Sonst werden Herz und Kreislauf zu stark belastet.
- Erst nach dem letzten Saunagang trinken. Dabei empfehlen sich Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte.
- Übertreiben Sie nicht! Mehr als 3 Saunagänge pro Tag einmal die Woche machen keinen Sinn.