



## Zehn Goldene Regeln für gesundheitsförderndes Saunabaden

Wie lange sollte man in der Sauna bleiben? Wie viele Gänge sind zu empfehlen? Sauna-Neulinge haben viele Fragen. Der Deutsche Sauna-Bund aus Bielefeld hat „goldene Regeln“ für das richtige Saunabaden aufgestellt.

### **1. Sich wohlfühlen:**

In der Sauna spult man kein bestimmtes Programm runter. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohl fühlen und stressige Situationen vermeiden.

### **2. Zeit mitbringen:**

Nehmen Sie sich genug Zeit. Mindestens zwei Stunden brauchen Sie, damit das Saunabaden zu einem richtigen Genuss wird. Wer die erholsame Atmosphäre in einer Sauna nicht allein genießen möchte, der findet dort schnell Anschluss. Saunabaden ist ein ausgesprochen geselliges Erlebnis.

### **3. Erst duschen:**

Vor dem Besuch der Sauna wird immer geduscht. Trocknen Sie sich danach gründlich ab! Trockene Haut schwitzt im Saunaraum schneller. Ein warmes Fußbad vor dem Saunagang fördert das Schwitzen.

### **4. Nach Gefühl schwitzen:**

In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper, denn auf die Saunabänke sollte kein Schweiß tropfen. Acht bis 15 Minuten in der Saunawärme reichen völlig aus. Wichtiger als die Beachtung der Zeit ist aber das Körpergefühl. Am erholsamsten ist das Liegen. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.



# DEUTSCHER SAUNA-BUND

Deutscher Sauna-Bund e.V. | Meisenstraße 83 | 33607 Bielefeld  
Tel. 0521/96679-0 | info@sauna-bund.de | www.sauna-bund.de

## 5. Gezielt abkühlen:

Gehen Sie zum Abkühlen zuerst an die frische Luft. Ihr Körper freut sich über die Extra-Portion Sauerstoff und die Atemwege wollen auch gekühlt werden. Danach erfrischen Schwallbrausen und Wasserschläuche. Falls Sie das Tauchbecken bevorzugen, dann duschen Sie bitte vorher.

## 6. Wohliges Wärmegefühl:

Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl und bringt den Körper zum vollständigen Temperatúrausgleich. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefäße in der Haut und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.

## 7. Relaxen gehört dazu:

Ein Saunagang ist körperlich nicht anstrengend, aber eine Pause ist sehr erholsam. Kuscheln Sie sich in einen Bademantel, lesen Sie oder relaxen Sie im Außenbereich bei schönem Wetter.

## 8. Nebenbei entschlacken:

Während des Saunabadens sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens weitgehend unterbleibt. Nach der Sauna macht das Durstlöschen dann richtig Spaß.

## 9. Drei Saunagänge reichen aus:

Drei Saunagänge sind gesundheitlich optimal. Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Sauna-Wirkungen.

## 10. Massieren lassen:

In der Sauna können Körper und Seele wunderbar entspannen. Eine Massage zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna kann die entspannende Wirkung noch verstärken.

### Pressekontakt:

Jennifer Schönbohm  
Mail: j.schoenbohm@sauna-bund.de  
Tel.: 0521/9667921

Gut schwitz!