

# 15. Sauna & Hautpflege

Peeling, Körperpflege, Masken, Öle und Hautpflege rund um die Sauna — vom Einstieg bis zu Profi-Rezepten.

- [Sauna & Hautpflege — Vollständiger Guide](#)
- [Peeling, Kneipp & Körperrituale](#)

# Sauna & Hautpflege — Vollständiger Guide

## Die Sauna als Schönheitspflege

Die Sauna ist seit Jahrhunderten ein Schönheitsritual. Schon die Finnen wussten: Wer regelmäßig in die Sauna geht, hat eine frischere, gepflegtere Haut. Die Kombination aus Hitze, Schwitzen und gezielter Pflege macht die Sauna zum effektivsten natürlichen Beauty-Ritual.

Was passiert mit der Haut in der Sauna?

1. Hitze öffnet die Poren
2. Schweißproduktion spült Ablagerungen aus den Poren
3. Durchblutung steigt — Haut wird rosig, besser durchblutet
4. Talgdrüsen arbeiten aktiver
5. Abgestorbene Hautschüppchen lösen sich leichter
6. Nach dem Abkühlen schließen sich die Poren wieder

## Vor der Sauna — Vorbereitung der Haut

### Peeling — Die Basis

Ein Peeling vor der Sauna entfernt abgestorbene Hautzellen und öffnet die Poren optimal. Nach dem Peeling nimmt die Haut Pflegestoffe viel besser auf.

Wann peelen? Immer **VOR** dem ersten Saunagang, nach dem Duschen.

### Salz-Peeling — Der Klassiker

Zutaten:

- 3 EL grobes Meersalz oder Himalaya-Salz
- 2 EL Trägeröl (Mandel-, Kokos- oder Olivenöl)
- Optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Orange)

Anwendung:

1. Haut feucht machen (nicht nass — zu viel Wasser verdünnt das Peeling)
2. Mischung sanft kreisförmig einmassieren (nicht zu fest!)
3. 2-3 Minuten massieren — besonders Ellbogen, Knie, Fersen
4. Abspülen
5. → In die Sauna! (nicht eincremen)

Wirkung: Entfernt tote Hautzellen, regt Durchblutung an, macht die Haut seidig-weich

## Kaffee-Peeling — Antioxidantien & Cellulite

Zutaten:

- 3 EL frischer Kaffeesatz (von der Tagesmokka Bohne — nicht instant!)
- 1 EL Zucker
- 2 EL Kokosöl
- Optional: 1 TL Honig

Anwendung: Wie Salzpeeling. Besonders effektiv auf Oberschenkeln und Po.

Wirkung:

- Coffein verengt kurzfristig Blutgefäße → reduziert Cellulite-Optik temporär
- Stark antioxidativ
- Aktiviert die Mikrozirkulation

## Zucker-Peeling — Sanft für empfindliche Haut

Zutaten:

- 3 EL brauner Zucker (feiner als Salz)
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl

Anwendung: Wie Salzpeeling, aber deutlich sanfter.

Wirkung: Für sensible Haut, Körper und Gesicht geeignet

## In der Sauna — Pflege während des Saunagangs

## Honig-Einreibung — DAS Saunaritual

Der finnische Klassiker! Honig ist seit Jahrhunderten das traditionelle Sauna-Pflegemittel.

Beste Verwendung: Nach dem 1. oder 2. Aufguss — wenn die Poren weit geöffnet sind.

Anwendung:

1. Flüssigen Honig (Bio-Blütenhonig oder Manuka) auf die Handinnenfläche geben
2. Gleichmäßig auf Arme, Beine, Bauch, Rücken auftragen
3. 5-10 Minuten einwirken lassen
4. Dann leicht mit den Händen abreiben → Honig zieht Schmutz aus den Poren
5. In der Sauna abreiben, dann gut abspülen

Wirkung:

- Antibakteriell (Wasserstoffperoxid im Honig!)
- Feuchtigkeitsspendend (Humektant)
- Nährt die Haut mit Vitaminen, Enzymen, Aminosäuren
- Mildert Hautentzündungen
- Ergebnis: Seidige, weiche, rosige Haut

Vorsicht: In der öffentlichen Sauna nur wenn erlaubt (Honig auf den Bänken = Ärger!)

## Gesichtsmaske in der Sauna

Die offenen Poren durch die Hitze machen die Sauna zum perfekten Zeitpunkt für Gesichtsmasken.

Maske	Zubereitung	Wirkung
Ton/Heilerde	Heilerde mit Wasser zu Paste anrühren	Tiefenreinigend, porenverfeinernd
Joghurt-Gurken	Griechischer Joghurt + geriebene Gurke	Kühlend, beruhigend
Honig-Zimt	2 EL Honig + 1 Msp. Zimt	Antibakteriell, belebend
Haferflocken	Fein gemahlen + Honig + etwas Milch	Saugend, beruhigend
Avocado	Zerdrückte Avocado + 1 TL Honig	Nährend, für trockene Haut

Anwendung: Nach dem ersten Aufguss auftragen, 10-15 Minuten einwirken, dann in der Sauna (nicht aufhalten im Weg der anderen!) oder im Ruhraum sitzen, danach gründlich abspülen.

# Nach der Sauna — Die wichtigste Pflege

Die Poren sind noch leicht geöffnet, die Haut ist perfekt aufnahmefähig. Jetzt wirkt Pflege besonders intensiv!

## Schritt 1: Abkühlen und sanft abtrocknen

- Sanft abtrocknen — nicht rubbeln! (Haut ist empfindlich nach der Hitze)
- 10-15 Minuten warten, bis die Körpertemperatur sich normalisiert

## Schritt 2: Serum oder Öl auftragen

Pflegeprodukt	Geeignet für	Wirkung
Arganöl	Alle Hauttypen	Reich an Vitamin E, anti-aging
Rosenöl (2–3 %)	Trockene, reife Haut	Regenerierend, pflegend
Jojobaöl	Fettige Haut	Reguliert Talgproduktion
Mandelöl	Empfindliche Haut	Beruhigend, nährend
Kokosöl	Trockene Haut, Körper	Antibakteriell, feuchtigkeitsspendend
Sheabutter	Sehr trockene Haut, Körper	Intensiv nährend

## Schritt 3: Bodylotion

- Wasserhaltige Lotion auftragen (Feuchtigkeit einschließen)
- Besonders Hände, Ellbogen, Knie, Fersen
- Duftneutrale Produkte bevorzugen (kein Parfüm auf frisch geöffnete Poren!)

## Schritt 4: Gesichtspflege

- Leichtes Serum oder Feuchtigkeitscreme
- Bei Bedarf: Augenpflege
- Kein Make-up direkt nach der Sauna!

## Sauna & spezifische Hauttypen

# Trockene Haut

- Kürzere Saunagänge (8-10 Min.)
- Biosauna bevorzugen (höhere Luftfeuchtigkeit)
- Honig-Einreibung in der Sauna
- Sehr reichhaltige Körperpflege danach
- Viel trinken!

# Fettige Haut / Akne

- Sauna ideal! — Poren öffnen und reinigen
- Kein Honig (zu nährend, kann Poren verstopfen)
- Ton-Gesichtsmaske empfohlen
- Nachher nur leichte, nicht komedogene Pflege
- Nie Make-up in die Sauna (verstopft gereinigte Poren)

# Empfindliche / Reaktive Haut

- Niedrigere Temperatur (Biosauna 50-60 °C)
- Kürzere Gänge
- Nur sanfte, duftneutrale Pflege
- Bei Neurodermitis/Psoriasis: Vorher Arzt fragen!

# Reife Haut (ab 50)

- Sauna ist anti-aging — fördert Kollagenproduktion
- Intensive Feuchtigkeitspflege danach sehr wichtig
- Arganöl, Rosenöl sind ideal
- Besonders profitiert reife Haut von den Durchblutungseffekten

# Spezial-Rituale aus aller Welt

## Finnisches Vihta-Ritual

- Frische Birkenzweige zu Bündel binden (Vihta/Vasta)
- 15 Min. in warmem Wasser einweichen
- Sanft den eigenen Körper damit patschen (schlagen)
- Wirkung: Massageeffekt, öffnet Poren, Birkensaft wirkt antibakteriell

## Russisches Banja-Wenik-Ritual

- Wie Vihta, aber auch Eiche, Eukalyptus, Linde, Wermut möglich
- Intensiveres Schlagen als beim finnischen Vihta
- Jede Pflanze hat eigene Heilwirkung

Wenik-Pflanze	Wirkung
Birke	Antibakteriell, Poren öffnend, sanft
Eiche	Adstringierend, gut für fettige Haut
Eukalyptus	Atemwegsbefreiend, antiseptisch
Linde	Beruhigend, entzündungshemmend
Wermut	Stark aromatisch, Insektabweisend, reinigend

## Koreanisches Kessel-Peeling (Hamam-Stil)

- Spezieller Peelinghandschuh (Italia: Kese-Handschuh)
- Nach dem Aufwärmen: ganzen Körper abreiben
- Faszination: Graue Haut-"Würste" rollen sich ab → effektives Peeling!
- Danach sofort eincremen

## Haarpflege in der Sauna

### Haarmaske in der Sauna — Effektiv

Die Hitze öffnet die Haarstruktur — Pflegemittel dringen tiefer ein!

Anwendung:

1. Haare feucht (nicht nass) machen
2. Öl oder Maske auftragen (Kokosöl, Arganöl, Avocado-Maske)
3. Handtuch oder Baumwollkappe als Wärmehaube drüber
4. 15-20 Minuten in der Sauna lassen
5. Danach gründlich ausspülen

Haarpflege-Mittel	Wirkung	Haartyp
Kokosöl	Tief nährend, Feuchtigkeit	Trockenes, strapaziertes Haar
Arganöl	Glanz, Anti-Frizz	Alle Typen
Avocado-Maske	Reich an guten Fetten	Sehr trockenes Haar
Jojobaöl	Regulierend	Fettige Ansätze, trockene Spitzen
Honig (verdünnt)	Feuchtigkeit, Glanz	Stumpfes Haar

# Naturkosmetik-Rezepte für die Sauna

## Salzpeeling mit Rosmarin (Belebung)

- 3 EL Meersalz + 2 EL Olivenöl + 5 Tr. Rosmarin-Öl + 3 Tr. Zitronenöl

## Zuckerpeeling mit Vanille (Genuss)

- 3 EL Rohrzucker + 1 EL Honig + 1 EL Mandelöl + 1 TL Vanilleextrakt

## Bodyöl-Mischung nach der Sauna (Tiefenpflege)

- 30 ml Arganöl + 10 ml Rosenöl (3 %) + 5 Tr. Lavendel + 3 Tr. Rose absolue

## Kühlendes Gesichtswasser (Zwischengang)

- 50 ml Rosenwasser + 50 ml Lavendelhydrolat + 3 Tr. Pfefferminze → In eine Sprühflasche füllen, kalt stellen, zwischen den Gängen aufsprühen

---

## Saunahut — Mehr als ein Accessoire

Der Saunahut aus Filz (traditionell russisch) ist kein Scherz-Accessoire, sondern ein sinnvolles Hilfsmittel:

Funktion:

- Schützt Haare und Kopfhaut vor direkter Hitze
- Isoliert den Kopf → Körper kann länger in der Sauna bleiben
- Verhindert Überhitzung des Kopfes (besonders auf der oberen Bank!)
- Sieht in Russland/Skandinavien völlig normal aus

Materialien: Wollfilz (natürlich, atmungsaktiv), Filzwolle, Baumwollfilz

Kauf Tipp: Russische Saunahüte aus 100 % Wolle sind am robustesten und stehen am besten.

# Peeling, Kneipp & Körperrituale

## Peeling-Arten im Vergleich

Peelings werden in zwei Hauptkategorien unterteilt:

### Mechanische Peelings

- Feine Schleifpartikel reiben abgestorbene Zellen weg
- Sofortige Wirkung, sichtbares Ergebnis
- Beispiele: Salz, Zucker, Kaffee, gemahlene Nüsse

### Chemische Peelings (enzymatisch)

- Enzyme (Papain aus Papaya, Bromelain aus Ananas) lösen Hornzellen
- Sanfter als mechanisch, ideal für empfindliche Haut
- Auch in der Sauna anwendbar (Maske auftragen, einwirken lassen)

## Spezielle Sauna-Rituale nach Kulturkreis

### Das finnische Reinigungsritual (komplett)

1. Duschen — warm, mit Seife (Hygiene!)
2. Peeling — Salz + Öl, kreisförmig einmassieren
3. Abspülen
4. 1. Saunagang — 10-12 Minuten, moderate Temperatur
5. Kaltes Wasser — Schwalldüse oder Tauchbecken
6. Vihta-Ritual — Birkenzweige, sanft den Körper patschen
7. 2. Saunagang — heißer, länger (12-15 Min.)
8. Abkühlung — wenn vorhanden: See, Fluss, Schnee
9. Honig-Einreibung — ganzen Körper einreiben, in der Sauna
10. 3. Saunagang — kurz, sehr heiß (10 Min.)
11. Abkühlung + Ruhe
12. Körperpflege — Öl, Lotion auftragen
13. Trinken — Wasser, Birkensaft (Koivunmehu) oder Kefir

# Das russische Banja-Pflegeprogramm

1. Vorbereitung: Wenik (Birkenzweige) in Wasser einweichen
2. Aufwärmen: Erste Phase, Körper gewöhnen
3. Peeling mit Bürste (Körperbürste aus natürlichen Fasern)
4. Wenik-Massage: Parjilschtschik schlägt sanft bis kräftig mit Wenik
5. Birkensaft-Aufguss auf die Steine → aromatischer Dampf
6. Kaltes Wasser oder Schnee
7. Massagen: Russische Profi-Massage nach dem Schwitzen
8. Öl und Pflege
9. Tee: Schwarztee mit Zitrone, Honig (Traditionsgetränk!)

# Das koreanische Jjimjilbang-Pflege-Ritual

1. Nassbereich: Gründliches Waschen, Shampoo
2. Heißes Becken — Aufwärmen
3. Jjimjilbang-Saunaräume — verschiedene Temperaturen
4. Kessel-Peeling (Ttaemiri): Spezialhandschuh, ganzen Körper abreiben
5. Seifenschaum-Massage (ähnlich Hamam)
6. Haarpflege — Salonbesuche sind im Jjimjilbang integriert
7. Gesichtspflege — K-Beauty Masken in der Ruhezone
8. Sauna-Eier essen und Sikhye trinken (fermentiertes Reiswasser)

# Kneipp-Anwendungen — Ergänzung zur Sauna

Sebastian Kneipp (1821-1897) hat die Kombination von Wärme und Kälte in der Naturheilkunde etabliert. Seine Methoden passen perfekt zur Sauna:

# Kneipp-Güsse — Korrekte Anwendung

Reihenfolge: Immer vom Herzen weg, dann herzwärts!

1. Rechter Fuß (Fußrücken → Unterschenkel → Oberschenkel)
2. Linker Fuß (gleich)
3. Rechte Hand → Arm → Schulter
4. Linke Hand → Arm → Schulter
5. Rumpf (wenn gewünscht)
6. Gesicht (optional)

Temperatur: So kalt wie möglich (optimal: 10-15 °C)

# Wirkung der Kneipp-Güsse nach der Sauna

- **Gefäßtraining: Vasodilatation (Sauna) → Vasokonstriktion (Kaltguss) → stärkt die Gefäßwände**
- **Abhärtung gegen Erkältungen**
- **Kreislaufstabilisierung**
- **Verbesserter Lymphfluss → Entgiftung**
- **Aktivierung des Parasympathikus → Entspannung!**

# Kneipp-Fußbad nach der Sauna

Ein warmes Fußbad (38–40 °C) nach dem Kaltguss:

- **Erwärmt angenehm durch**
- **Ideal für Personen, die keinen Kaltguss vertragen**
- **Duft-Zusätze: Lavendelöl, Rosmarin, Senfmehl**

# Gesichtspflege — Vertiefte Tipps

## Was zu vermeiden ist (Fehler)

- **Make-up in die Sauna nehmen (verstopft gereinigte Poren!)**
- **Direkt nach der Sauna starke Säureprodukte (AHA, BHA) verwenden**
- **Sofort in die Sonne nach der Sauna (Haut ist empfindlicher!)**
- **Stark parfümierte Produkte auf frisch geöffnete Poren**

## Optimale Routine nach der Sauna

1. **Gesicht mit lauwarmem Wasser abspülen (kein Seifenwaschen nötig)**
2. **Tonic / Hydrolat auftupfen (Rosenwasser, Lavendelwasser)**
3. **Leichtes Hyaluronsäure-Serum auftragen**
4. **Feuchtigkeitscreme (weniger ist mehr!)**
5. **Sonnenschutz, wenn man danach ins Freie geht**

## Spezialbehandlung: Poren verfeinern

Die Sauna ist ideal, um große Poren zu behandeln:

1. **Gesichtspeeling (Zucker/Ton) vor dem 1. Gang**
2. **Ton-Maske während des 2. Gangs auftragen**
3. **Abspülen nach dem Gang**

4. Kaltguss auf das Gesicht → schließt Poren sofort!

5. Leichtes Serum auftragen Ergebnis: Sichtbar feinere Poren, reineres Hautbild

# Sauna & Cellulite

Cellulite (Orangenhaut) ist keine Krankheit, sondern eine normales Strukturmerkmal von 80-90 % aller Frauen.

Was Sauna bewirken kann:

- Verbesserte Durchblutung der betroffenen Bereiche
- Lymphfluss-Aktivierung → weniger Wasseransammlungen
- In Kombination mit Massage (Kaffee-Peeling + Massagehandschuh): kurzfristige Glättung
- Langfristig: Regelmäßiges Saunieren + Sport + Ernährung = messbarer Effekt

Was Sauna NICHT macht:

- Cellulite heilen (Mythos!)
- Fett schmelzen (Mythos!)
- Dauerhaften Effekt ohne Begleitung (Sport, Ernährung)

# Empfohlene Zubehör-Liste für Sauna-Hautpflege

Produkt	Funktion	Kauf Tipp
Massagehandschuh	Mechanisches Peeling	Naturborsten oder Jute
Holzbürste	Körperbürsten, Lymphdrainage	Langer Stiel für den Rücken
Kese-Handschuh	Hamam-Peeling	Original türkischer Handschuh
Meersalz	Peeling-Basis	Grobes Salz, kein Jodsalz
Rohrzucker	Sanftes Peeling	Bio-Rohrzucker
Mandelöl	Körperpflege	Kaltgepresst, Bio
Arganöl	Haut + Haare	100 % rein, kein Mix
Saunahut	Kopfschutz	Wollfilz (100 % Wolle)
Sprühflasche	Erfrischung zwischen Gängen	Glas oder BPA-freies Plastik
Naturseife	Reinigung	pH-neutral, keine SLS