

9. Sauna & Ernährung

Essen und Trinken vor, während und nach der Sauna. Alkohol-Risiken.

- [Essen & Trinken rund um die Sauna](#)
- [Alkohol & Sauna — Risiken](#)

Essen & Trinken rund um die Sauna

Vor der Sauna

Essen

- Leichte Mahlzeit, 1-2 Stunden vorher
- Obst, leichtes Gemüse, Reis
- Keine schweren, fetten Mahlzeiten
- Nicht mit vollem Magen saunieren
- Nicht komplett nüchtern (Kreislaufprobleme!)

Trinken

- 0,5-1 Liter Wasser über den Tag verteilt
- Stilles Mineralwasser
- Ungesüßter Tee
- Kein Alkohol
- Kein Kaffee direkt vorher

Nach der Sauna

Trinken (WICHTIG!)

- Mindestens 0,5-1 Liter Flüssigkeit nachfüllen
- Stilles Mineralwasser (Raumtemperatur)
- Elektrolytgetränke (Natrium, Kalium, Magnesium)
- Verdünnter Fruchtsaft (Apfelsaft-Schorle)
- Kräutertee

Essen

- Leichtes Essen nach 30-60 Minuten
- Obst, Gemüse, leichtes Eiweiß

- ☐ Suppe (Elektrolyte!)
- ☐☐☐ In österreichischen Thermen: Melange und Apfelstrudel im Sauna-Bistro ☐☐

Elektrolyte & Mineralstoffe

Durch das Schwitzen verliert der Körper:

- Natrium (Salz) — 0,5-1 g pro Liter Schweiß
- Kalium — wichtig für Herzfunktion
- Magnesium — gegen Muskelkrämpfe
- Calcium — für Knochen und Muskeln

Tipp: Ein Glas Mineralwasser mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitrone ist ein einfacher Elektrolyt-Drink!

Alkohol & Sauna — Risiken

Risiken

- ⚠ **Alkohol** erweitert die Blutgefäße — **Sauna ebenfalls** → doppelte Kreislaufbelastung
- ⚠ **Alkohol** entwässert den Körper — **Sauna ebenfalls** → massive Dehydrierung
- ⚠ **Unfallgefahr: Eingeschränkte Koordination, Sturzgefahr auf nassen Fliesen**
- ⚠ **Herzrhythmusstörungen: Kombination kann gefährlich sein**
- ⚠ **Tödliche Unfälle: In Finnland sterben jährlich Menschen, die betrunken in die Sauna gehen**

Mythos „Bieraufguss“

- **Bier auf die Steine** → malziger Duft
- ⚠ **Alkoholdämpfe sind GIFTIG** bei Inhalation
- **Besser: Brot- oder Malzduft-Konzentrate verwenden**
- **In professionellen Thermen: Bieraufgüsse nur mit alkoholfreiem Bier oder Malzextrakt**

Empfehlung

“Vor der Sauna: ☐ **Kein Alkohol**

Zwischen den Gängen: ☐ **Kein Alkohol**

Nach der Sauna: ⚠ **Erst rehydrieren, dann maximal 1-2 Gläser Bier/Wein**

Sauna-Snacks & Traditionen weltweit

Land	Tradition
🇫🇮 Finnland	Würstchen auf dem Saunaofen grillen, Bier nach der Sauna
🇰🇷 Korea	Sauna-Eier (braun geröstet), Shikhye (süßer Reisdrink)

Land	Tradition
🇷🇺 Russland	Tee aus dem Samowar, getrockneter Fisch
🇩🇪 Deutschland	Aufschnittplatte nach der Sauna, Schorle
🇦🇹 Österreich	Melange ☺ und Apfelstrudel! Oder a Spritzer ☐
🇹🇷 Türkei	Türkischer Tee (Çay) nach dem Hamam
🇯🇵 Japan	Kühles Bier oder Ramune-Limonade nach dem Onsen