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