

# 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
☐☐☐☐ <b>Finnland</b>	Würstchen auf dem Saunaofen grillen, Bier nach der Sauna
☐☐☐☐ <b>Korea</b>	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