

Der perfekte Saunagang

Vorbereitung

1. Ausreichend trinken — **mindestens 0,5 l Wasser vorher**
2. Leicht essen — **keine schweren Mahlzeiten 1-2 Stunden vorher**
3. Duschen — **gründlich, mit Seife. Hygiene ist Pflicht!**
4. Abtrocknen — **trockene Haut schwitzt schneller**
5. Schmuck ablegen — **Metall wird heiß!**

In der Sauna

1. Handtuch unterlegen — **groß genug, dass kein Körperteil das Holz berührt**
2. Platzwahl: **Untere Bank = milder, obere Bank = intensiver**
3. Dauer: **8-15 Minuten (Anfänger: 8 Min.)**
4. Position: **Erst liegen/sitzen, vor dem Verlassen 2 Min. aufrecht sitzen (Kreislauf!)**
5. Aufguss genießen — **wenn einer stattfindet**

Abkühlung

1. Frische Luft — **2-3 Minuten an der frischen Luft**
2. Kaltwasser — **Schwalldüse, Kneipp-Schlauch, Tauchbecken oder Kaltwassereimer**
3. Reihenfolge: **Immer von den Füßen herwärts abkühlen (rechter Fuß → rechtes Bein → linker Fuß → linkes Bein → rechte Hand → rechter Arm → Rumpf)**
4. Warmes Fußbad — **nach der Kaltwasseranwendung, wärmt angenehm durch**

Ruhen

1. **20-30 Minuten Ruhe — im Ruheraum, in der Liege**
2. **Trinken — Wasser, Schorle, ungesüßten Tee**
3. **NICHT sofort essen**

Wiederholung

- 2–3 Saunagänge pro Besuch sind ideal
- Zwischen den Gängen: komplettes Abkühl- und Ruheprogramm

Goldene Regeln

- Kein Alkohol vor/während der Sauna
- Kein Handy in der Sauna
- Keine Badebekleidung in der Sauna (AT/DE/FI: textilfrei!)
- Immer auf dem Handtuch sitzen/liegen
- Leise sein, andere nicht stören
- Tür schnell öffnen und schließen