

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!