

Sauna & Hautpflege — Vollständiger Guide

Die Sauna als Schönheitspflege

Die Sauna ist seit Jahrhunderten ein Schönheitsritual. Schon die Finnen wussten: Wer regelmäßig in die Sauna geht, hat eine frischere, gepflegtere Haut. Die Kombination aus Hitze, Schwitzen und gezielter Pflege macht die Sauna zum effektivsten natürlichen Beauty-Ritual.

Was passiert mit der Haut in der Sauna?

1. Hitze öffnet die Poren
2. Schweißproduktion spült Ablagerungen aus den Poren
3. Durchblutung steigt — Haut wird rosig, besser durchblutet
4. Talgdrüsen arbeiten aktiver
5. Abgestorbene Hautschüppchen lösen sich leichter
6. Nach dem Abkühlen schließen sich die Poren wieder

Vor der Sauna — Vorbereitung der Haut

Peeling — Die Basis

Ein Peeling vor der Sauna entfernt abgestorbene Hautzellen und öffnet die Poren optimal. Nach dem Peeling nimmt die Haut Pflegestoffe viel besser auf.

Wann peelen? Immer **VOR** dem ersten Saunagang, nach dem Duschen.

Salz-Peeling — Der Klassiker

Zutaten:

- 3 EL grobes Meersalz oder Himalaya-Salz
- 2 EL Trägeröl (Mandel-, Kokos- oder Olivenöl)
- Optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Orange)

Anwendung:

1. Haut feucht machen (nicht nass — zu viel Wasser verdünnt das Peeling)
2. Mischung sanft kreisförmig einmassieren (nicht zu fest!)
3. 2-3 Minuten massieren — besonders Ellbogen, Knie, Fersen
4. Abspülen
5. → In die Sauna! (nicht eincremen)

Wirkung: Entfernt tote Hautzellen, regt Durchblutung an, macht die Haut seidig-weich

Kaffee-Peeling — Antioxidantien & Cellulite

Zutaten:

- 3 EL frischer Kaffeesatz (von der Tagesmokka Bohne — nicht instant!)
- 1 EL Zucker
- 2 EL Kokosöl
- Optional: 1 TL Honig

Anwendung: Wie Salzpeeling. Besonders effektiv auf Oberschenkeln und Po.

Wirkung:

- Coffein verengt kurzfristig Blutgefäße → reduziert Cellulite-Optik temporär
- Stark antioxidativ
- Aktiviert die Mikrozirkulation

Zucker-Peeling — Sanft für empfindliche Haut

Zutaten:

- 3 EL brauner Zucker (feiner als Salz)
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl

Anwendung: Wie Salzpeeling, aber deutlich sanfter.

Wirkung: Für sensible Haut, Körper und Gesicht geeignet

In der Sauna — Pflege während des Saunagangs

Honig-Einreibung — DAS Saunaritual

Der finnische Klassiker! Honig ist seit Jahrhunderten das traditionelle Sauna-Pflegemittel.

Beste Verwendung: Nach dem 1. oder 2. Aufguss — wenn die Poren weit geöffnet sind.

Anwendung:

1. Flüssigen Honig (Bio-Blütenhonig oder Manuka) auf die Handinnenfläche geben
2. Gleichmäßig auf Arme, Beine, Bauch, Rücken auftragen
3. 5-10 Minuten einwirken lassen
4. Dann leicht mit den Händen abreiben → Honig zieht Schmutz aus den Poren
5. In der Sauna abreiben, dann gut abspülen

Wirkung:

- Antibakteriell (Wasserstoffperoxid im Honig!)
- Feuchtigkeitsspendend (Humektant)
- Nährt die Haut mit Vitaminen, Enzymen, Aminosäuren
- Mildert Hautentzündungen
- Ergebnis: Seidige, weiche, rosige Haut

Vorsicht: In der öffentlichen Sauna nur wenn erlaubt (Honig auf den Bänken = Ärger!)

Gesichtsmaske in der Sauna

Die offenen Poren durch die Hitze machen die Sauna zum perfekten Zeitpunkt für Gesichtsmasken.

Maske	Zubereitung	Wirkung
Ton/Heilerde	Heilerde mit Wasser zu Paste anrühren	Tiefenreinigend, porenverfeinernd
Joghurt-Gurken	Griechischer Joghurt + geriebene Gurke	Kühlend, beruhigend
Honig-Zimt	2 EL Honig + 1 Msp. Zimt	Antibakteriell, belebend
Haferflocken	Fein gemahlen + Honig + etwas Milch	Saugend, beruhigend
Avocado	Zerdrückte Avocado + 1 TL Honig	Nährend, für trockene Haut

Anwendung: Nach dem ersten Aufguss auftragen, 10-15 Minuten einwirken, dann in der Sauna (nicht aufhalten im Weg der anderen!) oder im Ruhraum sitzen, danach gründlich abspülen.

Nach der Sauna — Die wichtigste Pflege

Die Poren sind noch leicht geöffnet, die Haut ist perfekt aufnahmefähig. Jetzt wirkt Pflege besonders intensiv!

Schritt 1: Abkühlen und sanft abtrocknen

- **Sanft abtrocknen — nicht rubbeln! (Haut ist empfindlich nach der Hitze)**
- **10-15 Minuten warten, bis die Körpertemperatur sich normalisiert**

Schritt 2: Serum oder Öl auftragen

Pflegeprodukt	Geeignet für	Wirkung
Arganöl	Alle Hauttypen	Reich an Vitamin E, anti-aging
Rosenöl (2–3 %)	Trockene, reife Haut	Regenerierend, pflegend
Jojobaöl	Fettige Haut	Reguliert Talgproduktion
Mandelöl	Empfindliche Haut	Beruhigend, nährend
Kokosöl	Trockene Haut, Körper	Antibakteriell, feuchtigkeitsspendend
Sheabutter	Sehr trockene Haut, Körper	Intensiv nährend

Schritt 3: Bodylotion

- **Wasserhaltige Lotion auftragen (Feuchtigkeit einschließen)**
- **Besonders Hände, Ellbogen, Knie, Fersen**
- **Duftneutrale Produkte bevorzugen (kein Parfüm auf frisch geöffnete Poren!)**

Schritt 4: Gesichtspflege

- **Leichtes Serum oder Feuchtigkeitscreme**
- **Bei Bedarf: Augenpflege**
- **Kein Make-up direkt nach der Sauna!**

Sauna & spezifische Hauttypen

Trockene Haut

- Kürzere Saunagänge (8-10 Min.)
- Biosauna bevorzugen (höhere Luftfeuchtigkeit)
- Honig-Einreibung in der Sauna
- Sehr reichhaltige Körperpflege danach
- Viel trinken!

Fettige Haut / Akne

- Sauna ideal! — Poren öffnen und reinigen
- Kein Honig (zu nährend, kann Poren verstopfen)
- Ton-Gesichtsmaske empfohlen
- Nachher nur leichte, nicht komedogene Pflege
- Nie Make-up in die Sauna (verstopft gereinigte Poren)

Empfindliche / Reaktive Haut

- Niedrigere Temperatur (Biosauna 50-60 °C)
- Kürzere Gänge
- Nur sanfte, duftneutrale Pflege
- Bei Neurodermitis/Psoriasis: Vorher Arzt fragen!

Reife Haut (ab 50)

- Sauna ist anti-aging — fördert Kollagenproduktion
- Intensive Feuchtigkeitspflege danach sehr wichtig
- Arganöl, Rosenöl sind ideal
- Besonders profitiert reife Haut von den Durchblutungseffekten

Spezial-Rituale aus aller Welt

Finnisches Vihta-Ritual

- Frische Birkenzweige zu Bündel binden (Vihta/Vasta)
- 15 Min. in warmem Wasser einweichen
- Sanft den eigenen Körper damit patschen (schlagen)
- Wirkung: Massageeffekt, öffnet Poren, Birkensaft wirkt antibakteriell

Russisches Banja-Wenik-Ritual

- Wie Vihta, aber auch Eiche, Eukalyptus, Linde, Wermut möglich
- Intensiveres Schlagen als beim finnischen Vihta
- Jede Pflanze hat eigene Heilwirkung

Wenik-Pflanze	Wirkung
Birke	Antibakteriell, Poren öffnend, sanft
Eiche	Adstringierend, gut für fettige Haut
Eukalyptus	Atemwegsbefreiend, antiseptisch
Linde	Beruhigend, entzündungshemmend
Wermut	Stark aromatisch, Insektabweisend, reinigend

Koreanisches Kessel-Peeling (Hamam-Stil)

- Spezieller Peelinghandschuh (Italia: Kese-Handschuh)
- Nach dem Aufwärmen: ganzen Körper abreiben
- Faszination: Graue Haut-"Würste" rollen sich ab → effektives Peeling!
- Danach sofort eincremen

Haarpflege in der Sauna

Haarmaske in der Sauna — Effektiv

Die Hitze öffnet die Haarstruktur — Pflegemittel dringen tiefer ein!

Anwendung:

1. Haare feucht (nicht nass) machen
2. Öl oder Maske auftragen (Kokosöl, Arganöl, Avocado-Maske)
3. Handtuch oder Baumwollkappe als Wärmehaube drüber
4. 15-20 Minuten in der Sauna lassen
5. Danach gründlich ausspülen

Haarpflege-Mittel	Wirkung	Haartyp
Kokosöl	Tief nährend, Feuchtigkeit	Trockenes, strapaziertes Haar
Arganöl	Glanz, Anti-Frizz	Alle Typen
Avocado-Maske	Reich an guten Fetten	Sehr trockenes Haar

Haarpflege-Mittel	Wirkung	Haartyp
Jojobaöl	Regulierend	Fettige Ansätze, trockene Spitzen
Honig (verdünnt)	Feuchtigkeit, Glanz	Stumpfes Haar

Naturkosmetik-Rezepte für die Sauna

Salzpeeling mit Rosmarin (Belebung)

- 3 EL Meersalz + 2 EL Olivenöl + 5 Tr. Rosmarin-Öl + 3 Tr. Zitronenöl

Zuckerpeeling mit Vanille (Genuss)

- 3 EL Rohrzucker + 1 EL Honig + 1 EL Mandelöl + 1 TL Vanilleextrakt

Bodyöl-Mischung nach der Sauna (Tiefenpflege)

- 30 ml Arganöl + 10 ml Rosenöl (3 %) + 5 Tr. Lavendel + 3 Tr. Rose absolue

Kühlendes Gesichtswasser (Zwischengang)

- 50 ml Rosenwasser + 50 ml Lavendelhydrolat + 3 Tr. Pfefferminze → In eine Sprühflasche füllen, kalt stellen, zwischen den Gängen aufsprühen

Saunahut — Mehr als ein Accessoire

Der Saunahut aus Filz (traditionell russisch) ist kein Scherz-Accessoire, sondern ein sinnvolles Hilfsmittel:

Funktion:

- Schützt Haare und Kopfhaut vor direkter Hitze
- Isoliert den Kopf → Körper kann länger in der Sauna bleiben
- Verhindert Überhitzung des Kopfes (besonders auf der oberen Bank!)
- Sieht in Russland/Skandinavien völlig normal aus

Materialien: Wollfilz (natürlich, atmungsaktiv), Filzwohle, Baumwollfilz

Kauf Tipp: Russische Saunahüte aus 100 % Wolle sind am robustesten und stehen am besten.