

Fehlerquellen beim Saunabaden

- In der Sauna sollte man **ruhig** auf dem Platz **sitzenbleiben** und nicht ständig die Bank wechseln. Bewegung in der Sauna wirkt belastend.
- Sauniert man in Gesellschaft, dann **unterhält man sich** vorher oder nachher, aber **nicht während des Saunagangs**, weil langes Reden zum einen störend für andere Gäste ist und zum zweiten die Gefahr eines Kollapses birgt.
- Wenn man genug vom Saunagang hat, sollte man ihn abbrechen.
- Mindestens zwei Stunden vor einem Saunabesuch sollte man nicht mehr **rauchen**, weil Rauchen die Gefäße verengt, während das Schwitzbad sie erweitert. Ebenfalls sollte nach dem Saunagang eine Zeit lang auf Nikotin verzichtet werden.
- Während einer **Fastenkur** sollte man nicht in die Sauna gehen.
- Zwischen den Saunagängen sollte man **keine süßen Getränke** konsumieren, weil dann dem Körper mehr Energie zugeführt wird als er während eines Saunaganges verbraucht.
- Nach dem Saunabaden sollte man **keine kalorienreiche Nahrung** zu sich nehmen, weil dafür das gleiche gilt wie für süße Getränke.
- Während des Saunabesuches sollte man auf den **Konsum von alkoholischen Getränken** verzichten, weil sie die Entschlackung behindern und eine Zusatzbelastung für den Körper darstellen.
- Bei **akuten und fieberhaften Erkrankungen** darf man nicht in die Sauna gehen.
- Bei **Entzündungen** (vor allem an der Haut, an inneren Organen und Blutgefäßen) darf man ebenfalls nicht in die Sauna gehen.