

gesundes Saunabaden

Ein Saunagang besteht aus folgendem Grundablauf:

- Duschen
- Hitzephase
- langsames Abkühlen
- Ruhephase

Fußbäder, Massagen oder Gymnastik bilden eine angenehme Ergänzung. Den genauen Ablauf bestimmt das eigene Wohlbefinden.

- Die Sauna ist kein Ort für Leistungswettbewerbe, hier gilt: Weniger ist mehr. Man kann die Sauna jederzeit verlassen. Für ungeübte Saunagäste sollte die Hitzephase in der 80°C-Sauna nicht länger als 15 Minuten sein.
- Nach der Hitzephase erfolgt die Abkühlung. Am besten geht man zunächst für ein paar Minuten an die frische Luft. Die anschließende Erfrischung mit Eis oder Wasser sollte stets von den Füßen zum Herz erfolgen. Falls man nicht unter Bluthochdruck leidet (oder Herzinfarkt gefährdet ist), ist nach dem Abduschen das Tauchbecken die ideale Erfrischung.
- In der abschließenden Ruhephase wird der eigentliche Erholungseffekt der Sauna wirksam. Man sollte sich mindestens genauso viel Ruhezeit gönnen, wie man vorher in der Hitze verbracht hat.
- Der [Flüssigkeitsverlust](#) beim Saunabaden kann mehrere Liter betragen. Um Risiken für die Gesundheit zu vermeiden, sollte deshalb unbedingt eine ausreichende Menge an Getränken zu sich genommen werden. Der Konsum von Alkohol und Kaffee zwischen den Saunagängen ist nicht empfehlenswert