

"Goldene Regeln" für richtiges Saunabaden

Die „Goldenen Regeln“ für das richtige Saunabaden sollen insbesondere dem Saunaneuling helfen, das Saunabad mit seinen gesundheitlichen positiven Wirkungen voll auszuschöpfen. Das Saunabad kann bei vielen körperlichen Beschwerden hilfreich sein, jedoch gibt es einige Erkrankungen, bei denen es nicht empfohlen werden kann oder sogar untersagt werden muss. Anfänger mit gesundheitlichen Problemen sollten deshalb vor dem ersten Saunabad einen saunaerfahrenen Arzt aufsuchen. Den richtigen Badeablauf erläutern die in vielen öffentlichen Saunabädern aushängenden und vom Deutschen Sauna-Bund e.V. herausgegebenen Baderegeln.

- 1.** Bitte beachten Sie, dass das Saunabad kein exakt geregeltes Bad ist. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben, Neulinge werden vielleicht bereits eher die Kabine verlassen wollen. Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden.
- 2.** Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei Stunden. Es soll entspannen, ein gehetztes "Abarbeiten" der Anwendungen wird ihren Körper eher belasten als entspannen. Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollen Magen in die Sauna gehen.
- 3.** Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.
- 4.** In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Acht bis 15 Minuten reichen dabei völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- 5.** Gehen Sie nicht sofort unter die Dusche oder ins Tauchbecken. Kühlen Sie sich erst an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff. Erst danach mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen. Falls Sie das Tauchbecken benutzen, denken Sie vorher daran, dass der Schweiß abgespült sein soll.
- 6.** Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperatúrausgleich. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
- 7.** Im Anschluss daran empfiehlt sich eine kleine Ruhepause zur Förderung der Erholung.
- 8.** Während des Saunabades sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens weitgehend unterbleibt. Die Nutzung eines Solariums stört dagegen nicht die Wirkung der Sauna. Da das Saunabaden mit den vielen Wasseranwendungen zu einer Verminderung der Hornschicht führt und dadurch die Lichtempfindlichkeit insbesondere bei hellhäutigen Menschen erhöht ist, sollte das Solarium am besten vor den Saunagängen genutzt werden.
- 9.** Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch, wobei drei Saunagänge hintereinander zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele ausreichen. Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Saunawirkungen.

10. Ein Saunabad dient besonders der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung. Um die Wirkung der Sauna beizubehalten und um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollte deshalb nach der Sauna auf sportliche Betätigungen verzichtet werden. Eine Massage dagegen kann zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna die entspannende Wirkung noch verstärken.