

Saunaregeln in Kurzformat



Nehmen Sie sich für den bevorstehenden Saunagang **mindestens 1 1/2 Stunden Zeit**.

Ziehen Sie in einem Umkleideraum Ihre Kleidung aus. Sie sollten zusätzlich ein frisches Paar Kleidung nach der Sauna parat haben. Nehmen Sie ein Handtuch mit, auf das Sie sich in der Sauna legen können. Achten Sie darauf, daß das Handtuch groß genug ist.



Nehmen Sie eine Dusche oder ein Bad bevor Sie in die Sauna gehen. Dieses soll dazu dienen, die Haut anzufeuchten und alle eventuellen Körpergerüche auszuschalten, die nicht in die Sauna gehören.



Betreten Sie den heißen Raum für den Ersten Durchgang. Die empfohlene Temperatur ist 80 bis 90°C, höchstens 100°C. Zuerst kann die Luft sehr trocken sein. Sie können die Luftfeuchtigkeit erhöhen, indem Sie Wasser auf die Steine gießen. Vermeiden Sie das wedeln z.B. eines Handtuchs. Die Haut ist noch nicht ausreichend aufgeweicht.

Lassen Sie Ihr Wohlbefinden entscheiden, wie lange Sie in der Sauna sind. Wenn Sie der Meinung sind Sie haben genug, verlassen Sie die Sauna um sich abzukühlen. Hier findet die Schwallbrause oder der Kneippschlauch hervorragende Anwendung.



Setzen Sie sich raus. Trinken Sie etwas wenn Sie durstig sind. Vermeiden Sie dicke Säfte oder Alkohol. Wasser eignet sich hier am besten.



Bereiten Sie sich nun auf den 2. Durchgang vor. Die Luftfeuchtigkeit sollte nun höher als beim Ersten Durchgang sein. Nachdem Sie aufgewärmt sind, können Sie mit einem Handtuch oder zusammengebundenen Birkenzweigen in der Luft hin und her wedeln. Bei angebrachter Temperatur und Luftfeuchtigkeit, erzielen Sie das beste Ergebnis.

Kühlen Sie sich erneut ab.



Wiederholen Sie diese heiß-kalte Schleife ebenso viele Male, wie Sie es für angenehm empfinden. Dazu nach belieben auch die Wedeltechnik. Für viele Leute reichen in der Regel aber schon zwei Gänge.



Gehen Sie nun erneut in die Sauna, um sich kurz aufzuwärmen und die Haut wieder aufzuweichen.

Danach Abwaschen.

Nach dem Waschen, können Sie noch einmal in den heißen Raum für eine Weile zurückkehren, jetzt vorzugsweise bei einer niedrigeren Temperatur.



Anschließend nehmen Sie eine erfrischende Dusche!!



Trocknen Sie sich ab. Oder Sie setzen sich einfach so in den Raum und lassen sich von der Raumtemperatur trocknen. Noch angenehmer ist es, wenn Sie sich anschließend auf eine Liege legen die Augen schließen und innerlich völlig zu Ruhe kommen.



Halten Sie weitere Getränke bereit und eventuell salzige Knabbereien. Dieses bringt Ihren Elektrolyt Haushalt wieder in Schwung.



Bevor Sie sich wieder anziehen, sollten Sie sich genug Kühlung verschafft haben. Andernfalls schwitzen Sie nämlich weiter. Passen Sie auf, daß Sie sich keine Erkältung holen, weil sich der Körper in einem sensibleren Zustand als normal befindet.

Verlassen Sie die Saunaanlage bitte so, wie Sie sie vorgefunden haben. Die anderen Badegäste werden es Ihnen danken.

