

# Richtig Saunabaden

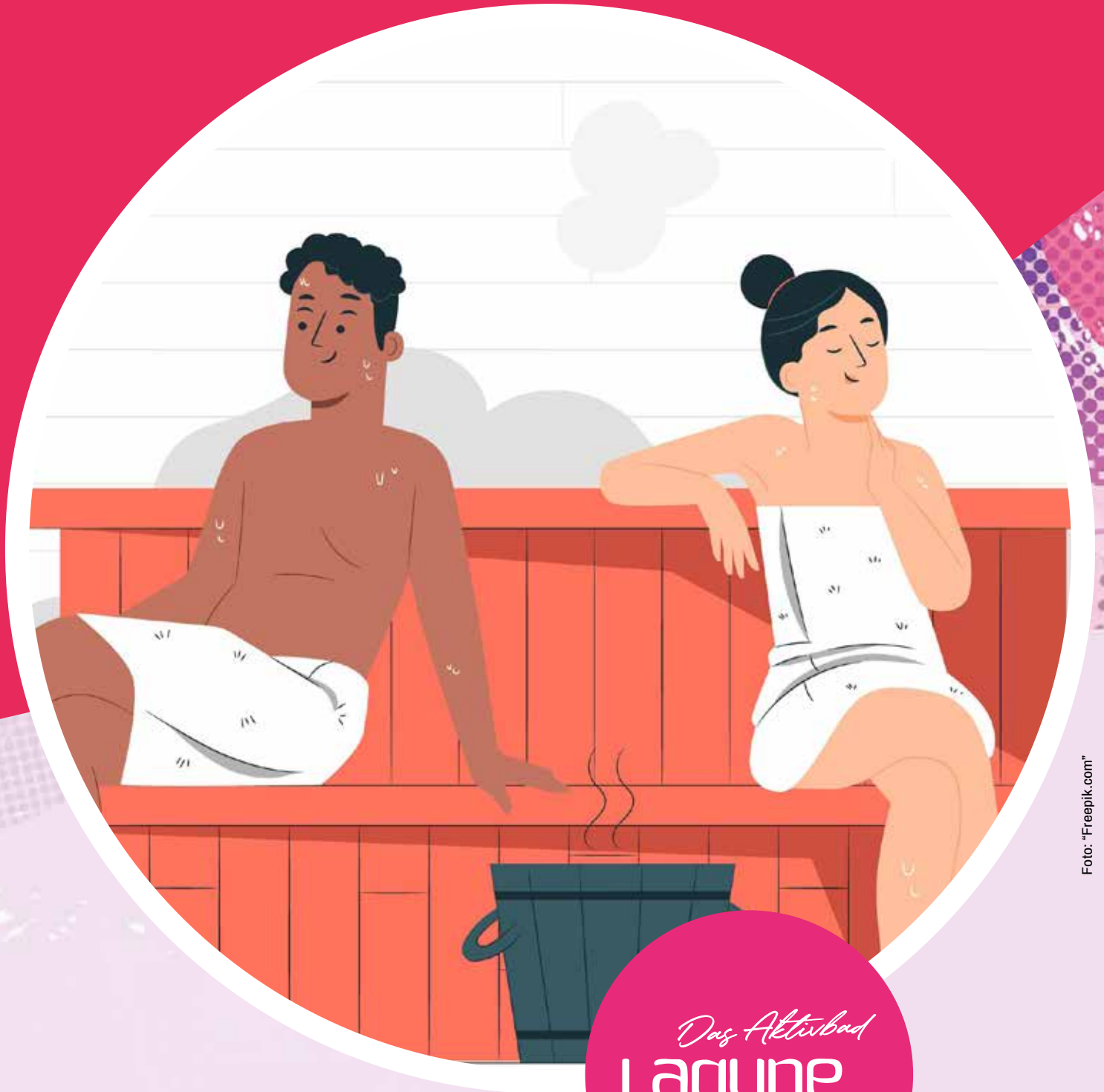


Foto: "Freepik.com"

*Das Aktivbad*  
**Lagune**  
COTTBUS

## Richtig Saunabaden

Um für Entspannung, Erholung oder Wohlbefinden ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen, empfiehlt es sich, einem bewährten „Fahrplan“ zu folgen. Grundregel Nummer 1: Bringen Sie ausreichend Zeit mit und vermeiden Sie beim Betreten der Saunaanlage Dinge, die einem unbeschwerten Aufenthalt entgegenwirken. Dazu zählen u.a. Hast und Aufgeregtheit, ein hungriger Magen, Restalkohol aber auch das Mobiltelefon. Aufgrund integrierter hochauflösender Kameras sind diese zum Schutz anderer Saunagäste ohnehin in immer mehr Saunen verboten.

Was aber gehört in die Tasche eines Saunabesuchs, für den bis zu zwei Stunden eingeplant werden sollten? Zwei Handtücher, ein Liegetuch, Badesandalen und -mantel und für die Körperhygiene Shampoo, Duschgel und ggf. Körperlotion. Apropos Hygiene: Gründliche Körperreinigung unter der Dusche bildet den Einstieg ins Schwitzvergnügen. Wichtiger Hinweis: Trockene Haut schwitzt schneller – also trocknen Sie sich nach dem Duschen gründlich ab. Der Deutsche Saunabund e.V. empfiehlt zudem ein warmes Fußbad, das ebenfalls das Schwitzen fördert, da dabei die Blutgefäße in der Haut erweitert werden.



Foto: Freepik.com

## Richtig Saunabaden

Ob Einsteiger oder passionierter Saunagänger – nicht jeder Tag gleicht dem anderen. Achten Sie auf Signale des Körpers und auf Ihr Gefühl. In den Schwitzräumen sollte die Wirkung intensiv, der Aufenthalt indes kurz sein und 15 Minuten nicht überschreiten. Zum optimalen Schwitzen empfiehlt sich ein Plätzchen auf der mittleren oder oberen Bank. Höhepunkt bilden Aufgüsse, die mittels Wedel-Technik nur von fachkundigem Personal unserer Saunaanlage durchgeführt werden. Ein mit Hitzereiz und Dufterlebnis begleitender Aufguss kann bis zu zehn Minuten andauern, wobei es jedem Gast freigestellt ist, diesen vorher abubrechen, falls einem die Wärme unerträglich erscheint. Darüber hinaus gibt es keine Verpflichtung und keine Notwendigkeit, jeden angebotenen Aufguss wahrnehmen zu müssen.

Um Atemwege und Haut sanft zu kühlen wird nach Verlassen der Schwitzräume dazu geraten, sich an frischer Luft zu bewegen. Ihr Körper tankt Sauerstoff, der Blutkreislauf wird stimuliert und Reflexe in der gesamten Haut angeregt. Das Abgießen mit Kaltwasser, ohne Druck, zählt ebenfalls zu einem Ritual nach Verlassen der Saunakabine. Wie auch ein etwa fünfminütiges warmes Fußbad, um einen vollständigen Temperatúrausgleich im Körper herbeizuführen. Wärme wird aus dem Inneren des Körpers in die Haut transportiert und dabei einem Nachschwitzen entgegengewirkt.

Gönnen Sie sich eine Ruhephase, bevor Sie einen zweiten oder dritten Saunagang erwägen. Saunapausen fördern die Erholung und tragen zur persönlichen Balance bei. Trocknen Sie sich gründlich ab, kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel und entspannen Sie für mindestens 20 Minuten auf einer Liege. Wer sich für mehr als drei Saunagänge entscheidet, dem sei an dieser Stelle gesagt, dass mehr als drei Kabinenbesuche den allgemeinen, gesundheitlichen Wert eines Saunabades nicht vergrößern. Zu dieser Einschätzung sind Experten nach Auswertung medizinischer Studien gekommen.

*Viel Spass  
beim Saunieren!*