

## "Goldene Regeln" für richtiges Saunabaden

**Die vom Deutschen Sauna-Bund e. V., Bielefeld, zusammengestellten "Goldenen Regeln" sollen allen Saunagängern helfen, das Saunabad mit seinen gesundheitlichen positiven Wirkungen voll auszuschöpfen. Saunabaden 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 herausgegebenen Baderegeln.**

- 1.** Bitte beachten Sie, dass das Saunabad kein exakt geregeltes Bad ist. So können regelmäßige Saunagänger etwas länger in der Kabine bleiben, Neulinge werden sie vielleicht eher verlassen wollen. Eine Aufenthaltsdauer von maximal 15 min sollte aber nicht überschritten werden. Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden.
- 2.** Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei bis drei Stunden. Es soll schließlich 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 intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Acht bis maximal 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 zuerst 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, den Schweiß abzuspuhlen.

**6.** Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl. Im Anschluss daran empfiehlt sich eine Ruhepause zur weiteren Förderung der Erholung.

**7.** Während des Saunabades sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des „Entschlackens“ weitgehend unterbleibt. Alkoholkonsum und Saunabaden vertragen sich nicht. Als „Durstlöscher“ haben sich Mineralwasser und Apfelsaftschorle bewährt.

**8.** Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch, wobei drei Saunagänge hintereinander zum Erreichen der erstrebten gesundheitlichen Ziele ausreichen. Zusätzliche Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Sauna-Wirkungen.

**9.** Aufgüsse in der Sauna sind beliebt, tragen aber zur Steigerung der gesundheitlichen Wirkungen nicht bei. Ein Aufguss darf nicht länger zehn Minuten dauern. Die vom Hersteller des Aufgussmittels auf der Verpackung angegebenen Gebrauchshinweise sind unbedingt einzuhalten. So genannte Schnapsaufgüsse dürfen auf keinen Fall angewendet werden.

**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.

**Kontakt:**

*Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld*

*Tel.: 0521/966 79-0*

*Fax: 0521/966 79-19*

*info@sauna-bund.de*

*www.sauna-bund.de*

*www.saunaindeutschland.de*