

Heiß: Regelmäßiges Saunieren im Trend

Unbeachtet von der allgemeinen Wahrnehmung hat sich Deutschland zu einem wahren Saunaparadies gewandelt. Zumindest entsteht dieser Eindruck, wenn man erfährt, dass rund 17 Millionen Männer und 13 Millionen Frauen in Deutschland regelmäßig saunieren. 25 Prozent von ihnen, so das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Sauna-Bundes, gönnen sich sogar den Luxus einer eigenen Holzkabine, 46 Prozent der Saunafans genießen das gesunde Freizeitvergnügen in öffentlichen Bädern und 20 Prozent schwitzen in den Kabinen von Hotels und Fitness-Studios. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen den Ablauf beim Saunieren vor.

18.10.2015 - von Marion Hughes/rc

Am liebsten haben es die Bundesbürger heiß und trocken, das klassische finnische Saunabad liegt in der Beliebtheit weit vorn. Neben einem erholsamen Effekt besteht die eigentliche positive Wirkung des Saunabadens darin, dass der Körper trainiert, den Wärmehaushalt zu regulieren: Bei Menschen, die mindestens zwei Monate lang ein- bis zweimal pro Woche saunieren, verringert sich die Häufigkeit von Erkältungen. Wer keine Lust auf öffentliches Saunieren hat, findet auch verschiedene Saunen und passendes Zubehör für das eigene Zuhause.

Ablauf des Saunavorgangs

Es existiert kein starr geregelter Ablauf, ausschlaggebend ist stets das persönliche Wohlbefinden. Der Körper meldet sich, wenn es ihm reicht - dann die Kabine verlassen.

Vorbereitung auf das Saunieren

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/463>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ausreichend Zeit für den Saunabesuch einplanen, denn wer hier hetzt, belastet den Organismus eher, als dass er ihn entspannt. Auch tabu: hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.

Sauberkeit und Hygiene

Vor dem Saunabaden unter der Dusche mit warmem Wasser reinigen. Anschließend gut abtrocknen, da trockene Haut eher schwitzt als feuchte.

Tipp: Ein warmes Fußbad vor der Sauna lässt den Schweiß schneller fließen.

Dauer des Saunagangs

In der Saunakabine auf die mittlere oder obere Bank legen und circa 8 bis 15 Minuten dort verweilen. Die letzten beiden Minuten hinsetzen, damit sich der Kreislauf stabilisiert. Wer lieber sitzt, stellt die Füße auf Gesäßhöhe.

Abkühlen nach der Sauna

Sollte es möglich sein, zuerst an der frischen Luft abkühlen, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Dabei langsam auf und ab gehen und tief durchatmen. Nun mit dem Kneipp-Schlauch - der mildesten und am leichtesten dosierbaren Form der Abkühlung - übergießen. Alternativ Dusche oder Tauchbecken benutzen. Ein warmes Fußbad zwischen den Kaltwasser-Anwendungen beschleunigt die Abkühlung des Körpers auf die Normaltemperatur und verhindert das Nachschwitzen.

Ruhen nach dem Saunagang

In den Bademantel eingepackt für 10 bis 20 Minuten den Ruheraum aufsuchen. Dies dient der Erholung.

Häufigkeit und Trinken

Je nach persönlichen Vorlieben (oder nach ärztlicher Empfehlung) zwei bis drei Saunagänge durchführen. Im Durchschnitt nicht mehr als dreimal pro Woche saunieren. Während der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/463>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Saunagänge am besten nichts trinken, um das Schwitzen nicht zu behindern (gilt nicht für Leute, die an Nierensteinen leiden oder ein starkes Durstgefühl verspüren).

Ein erholsamer Abschluss

Nach der Sauna auf sportliche Aktivitäten verzichten, um den Kreislauf nicht zu stark zu belasten. Ideal wäre es, sich von Zeit zu Zeit abschließend mit einer wohltuenden Massage zu belohnen.