

Saunaregeln für Anfänger

Viele Menschen gehen regelmäßig in die Sauna. Sie wollen in die Sauna gehen, haben jedoch Angst, dass sie etwas falsch machen? Mit diesen Tipps für Anfänger steht Ihrem ersten Saunabesuch nichts im Wege.

17.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Wie sollte Ihr Besuch in der Sauna ablaufen? Planen Sie zu Ihrer Entspannung mindestens zwei Stunden ein.

Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna, denn das belastet den Kreislauf unnötig.

Nach der Reinigungsdusche trocknen Sie sich gut ab, denn Ihre trockene Haut schwitzt schneller. Als Anfänger legen oder setzen Sie sich zunächst auf die untere Bank, wenn Sie bereits Erfahrung haben, können Sie auch auf einer mittleren oder der oberen Bank Platz nehmen.

Zwei Minuten vor Ende des Saunaganges setzen Sie sich jedoch auf jeden Fall auf die untere Bank, damit Ihr Kreislauf nach dem Schwitzen in Ruheposition wieder ein wenig in Schwung gebracht wird.

Je nach Wohlbefinden dauert Ihr Saunagang zwischen acht und 15 Minuten. Ganz wichtig ist der Grundsatz: bleiben Sie nur so lange in der Sauna, wie Sie sich wohl fühlen!

Nach einer kurzen Abkühlung an der frischen Luft gehen Sie unter die kalte Dusche – gießen Sie sich entweder mit einem Kneippschlauch ab oder nutzen Sie die Schwallbrause.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1357>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Nach der Abkühlung nehmen Sie ein warmes Fußbad, das für ein wohliges Wärmegefühl sorgt und im Wechsel mit einer weiteren kalten Dusche Ihre Blutgefäße besonders intensiv trainiert.

Im Anschluss daran erholen Sie sich mindestens 15 Minuten im Ruheraum oder durch einen Spaziergang an der frischen Luft.

Meine VITALITÄT empfiehlt Ihnen für eine optimale Wirkung zwei bis drei Saunagänge pro Woche.

Lesen Sie mehr zum Thema Sauna bei Meine Vitalität:

Sauna: Schwitzen wie die Finnen

Saunieren: Klassische Sauna, Biosauna oder Dampfbad?

Hauptsache heiß: Regelmäßiges Saunieren im Trend