



RICHTIG SAUNIEREN

Richtiges Saunieren will gelernt sein. Für einen größtmöglichen Nutzen und ein größtmögliches Vergnügen beim Saunagang sind einige Dinge zu beachten. Außerdem ist Sauna nicht gleich Sauna, je nach Art der Sauna sind unterschiedliche Dinge zu beachten. Eines jedoch gilt für alle Saunatypen: Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, ist Pflicht!

Finnische Sauna

Sinn des finnischen Saunierens ist es, möglichst viel zu schwitzen. Das bewirkt eine schnelle und effektive Entschlackung des Körpers, mit dem Schweiß werden Schadstoffe ausgespült. Darüber hinaus werden mit regelmäßigen Saunagängen und den mehrfachen Wechseln zwischen heiß und kalt Immunsystem, Abwehrkräfte und Kreislauf gestärkt. Üblicherweise beinhaltet ein Saunabesuch mehrere Gänge mit folgendem typischen Ablauf:



- duschen und abtrocknen
- erster Saunagang von 10 bis 15 Minuten
- Abkühlung mit einer kalten Dusche oder einem Bad im Freien
- Ruhephase von mindestens 10 bis zu 30 Minuten
- ausreichend trinken, denn pro Saunagang verliert der Körper etwa $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit
- nächster Saunagang

Empfohlen werden drei Saunagänge in Folge mit jeweils einer Abkühlung dazwischen. Auf diese Art bedeutet der Saunabesuch einen Zeitaufwand von bis zu zwei Stunden und bringt wohltuenden Abstand vom hektischen Alltag.

Nicht empfehlenswert ist ein Saunagang nach dem Essen, denn das belastet den Kreislauf. Menschen mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck oder einer Gefäß-erkrankung sollten vor einem Saunagang ihren Arzt befragen.

Infrarotkabine

Die optimale Innentemperatur der Infrarotkabine liegt bei 35–50 °C, bei 30 °C kann bereits mit dem Wärmebad begonnen werden. Die ideale Dauer beträgt einmalig ca. 30 Minuten, je nach körperlicher Verfassung. Bei den ersten Wärmekabinenbesuchen brauchen manche Menschen etwas länger, bis sie schwitzen. Bei regelmäßigen Wärmebädern gewöhnt sich der Körper jedoch daran, und man schwitzt hier sogar mehr als in einer finnischen Sauna. Deswegen ist es wichtig, nach dem Wärmebad viel zu trinken. Auch wird empfohlen, zwischen den Besuchen einen Tag Ruhepause einzulegen. Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen sollten die Nutzung einer Infrarotkabine vorher mit einem Arzt abstimmen.



Kinder und Sauna

Kinder und Sauna passen nicht zusammen? Stimmt nicht! Auch die Kleinen profitieren von Saunabesuchen. Der Deutsche Sauna-Bund e. V. empfiehlt allerdings, Kinder erst ab drei Jahren in eine öffentliche Sauna mitzunehmen – vorausgesetzt, sie brauchen keine Windel mehr. Da Kinder schneller warm werden und abkühlen als Erwachsene, sollten einige Grundregeln befolgt werden:

- Kinder ohne Saunaerfahrung sollten auf der untersten Bank sitzen und nicht länger als fünf Minuten in der Sauna bleiben. Kinder mit Saunaerfahrung und ältere Kinder können bis zu 10 Minuten pro Saunagang verweilen, aber niemals auf der obersten Bank.
- Kinder bleiben maximal zwei Saunagänge mit einer ausreichend langen Ruhepause dazwischen.
- Auch für die Kleinen ist trinken in der Ruhepause und nach dem zweiten Saunagang wichtig.
- Mit Kind in der Sauna wird auf einen Aufguss verzichtet.
- Nach dem Saunagang ist schonende Abkühlung angesagt: kein eisiges Tauchbecken, sondern ein Gang an die frische Luft und lauwarmes Wasser.
- Kinder mit einem akuten Infekt, Fieber, Durchfall oder Übelkeit sollten nicht in die Sauna gehen. Auch eine offene Wunde oder eine kurz zurückliegende OP sprechen gegen einen Saunagang. Bei Hautleiden, einem Herzfehler oder chronischen Erkrankungen ist vorab der Kinderarzt zu konsultieren.

Mehr Informationen zu deiner Saunazeit findest du hier:

[otto.de/
waerme](https://otto.de/waerme)