

Zu Beginn

WIE IST ES RICHTIG?

1. Nicht abgehetzt in die Sauna kommen! Nach Aufregung 15 bis 30 Minuten warten. Nach sportlicher Belastung warten, bis der Herzschlag auf unter 100 Schläge pro Minute gesunken ist.
WARUM? Der Körper muss ungestört auf Wärmereize reagieren können (Stress oder Anstrengung stellt die Hautblutgefäße eng).
2. Erst ein bis zwei Stunden nach einer (leichten) Mahlzeit baden. Nicht hungrig in die Sauna gehen.
WARUM? Weder soll das Blut zur Verdauung im Bauch angesammelt sein, noch soll der Blutzuckerspiegel zu niedrig sein.
3. Im Tagesverlauf bereits eine Flasche (0,7 l) Mineralwasser mehr trinken.
WARUM? Vermehrter Flüssigkeitsbedarf beim Schwitzen.
4. Sorgfältige Reinigungsdusche. Abtrocknen vor der Sauna.
WARUM? Rascheres und ungehinderteres Schwitzen. Rücksicht auf Mitbadende.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

1. Abgehetzt in die Sauna.
WARUM? Noch zu viel Unruhe in der körpereigenen Regulation.
2. Hungrig in die Sauna.
WARUM? Zusätzlicher unerwünschter Stressreiz.
3. Durstig in die Sauna.
WARUM? Zu starke Bluteindickung durch zusätzlichen Flüssigkeitsverlust.
4. Kurz vor der Sauna reichlich trinken.
WARUM? Kreislaufbelastung, kein ausreichendes Schwitzen.
5. Wechselduschen als Vorbereitung.
WARUM? Unnötige Wasserverschwendung.
6. Nass oder mit kalten Füßen oder Händen in die Sauna.
WARUM? Verzögert Beginn des Schwitzens.

In der Sauna

WIE IST ES RICHTIG?

1. Auf der oberen oder mittleren Bank liegen.
WARUM? Lieber intensiv, aber kürzer in der Hitze: Schont Herz und Kreislauf.
2. Oder entspannt sitzen, die Füße in Sitzhöhe.
WARUM? Auf der unteren Bank herrscht eine geringere Temperatur, die Feuchtigkeit ist hoch, verbrauchte Luft sammelt sich an – nicht erwünscht!
3. 8 bis 12 Minuten, maximal 15 Minuten in der Sauna bleiben.
WARUM? Weiteres Ausdehnen bringt nichts mehr für das Wohlbefinden, belastet den Kreislauf, vermindert die Regulationsfähigkeit, steigert die Körperkerntemperatur unnötig.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

1. Muskelarbeit, Gymnastik, Massagen. Lebhaftes Gespräch.
WARUM? Belastet Atmung und Kreislauf.
2. Dauerschwitzen auf der unteren Bank.
WARUM? Kein eindeutiger Reiz für den Körper, belastet das Herz stärker und bringt keinen Mehrnutzen, sondern eher Überreizung.
3. Bürsten, Schweiß abschaben.
WARUM? Belastet den Kreislauf und belästigt Mitsaunierende.

Nach der Sauna

WIE IST ES RICHTIG?

1. Auf kurzem Weg ins Luftbad. Dort herumgehen, nicht stehen.
Regelmäßig bewusst ein- und ausatmen.
WARUM? Rasche Auskühlung über die Atemwege, vermehrte Sauerstoffzufuhr (heiße Luft enthält weniger Sauerstoff), durch Umhergehen wird ein Absacken des Blutes in die Beine (Blutdruckabfall) verhindert.

2. Vor dem Gefühl des Fröstelns mit kaltem Wasser abgießen: ohne Druck von herzfern (Füße, Hände) nach herznah (Leiste, Schulter, Rücken, Brust) abgießen.
WARUM? Kühlt weiter aus, fördert die Blutzirkulation in Richtung Herz durch Zusammenziehen der Blutgefäße, starker Reaktionsreiz und gutes Gefäßtraining.
3. Eventuell auch Tauchbad – nur kurz (Sekunden) ganz eintauchen.
WARUM? Starker Reiz (Vorsicht: rascher Blutdruckanstieg).
4. Nach dem kalten Abgießen eventuell ein warmes Fußbad.
WARUM? Unterstützt über Reflexwirkungen das weitere Abkühlen von innen nach außen.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

1. Direkt in den Kaltwasserbereich ohne Freiluftbad.
WARUM? Sauna weniger gut bekömmlich, da keine abgestufte Auskühlung.
2. Zu tiefes betontes Ein- und Ausatmen im Freiluftbad.
WARUM? Durch sogenannte Hyperventilation (übermäßiges Abatmen von CO₂) Krämpfe möglich, erstes Zeichen: Kribbeln in den Fingern und „Pfötchenstellung“(dann betont langsam atmen!).
3. Ins Tauchbad ohne Abspülen.
WARUM? Hygienisches Problem.
4. Abgießen mit Massagestrahl.
WARUM? Überreizt durch gleichzeitigen Kälte- und mechanischen Reiz.
5. Abkühlen durch längeres Schwimmen im Schwimmbecken. WARUM?
Hohe Kreislaufbelastung, bei warmer Beckentemperatur zusätzlich erschwerte Abkühlung durch warme, feuchtigkeitsgesättigte Luft.
6. Kaltes Wassertreten.
WARUM? Kann Gefäßkrämpfe auslösen(zu starker Reiz).

Dazwischen

WIE IST ES RICHTIG?

1. Zwischen den Gängen und zum Abschluss Ruhepause, wenn gewünscht.

WARUM? Starke Entspannungswirkung, fördert die Regeneration, ermöglicht dem Körper eine Gegenreaktion auf die vorherigen kräftigen Hitze- und Kältereize.

2. Partnermassage ebenfalls zwischen den Gängen geeignet.
WARUM? Zusätzliche Muskellockerung bei bereits eingetretener Entspannung.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

1. Wiederholtes Abseifen der Haut.
WARUM? Zerstört den Säureschutzmantel.
2. Betreten der Saunakabine ohne ausreichende Abkühlung.
WARUM? Zu starke Kreislaufbelastung.

Insgesamt 2–3 Saunagänge (Erhitzen und wieder Abkühlen).

Am Ende

WIE IST ES RICHTIG?

1. Ankleiden. Füße zuerst, um Auskühlen zu vermeiden, eventuell zugedeckt eine halbe Stunde liegen.
WARUM? Vermeidet zu starkes Auskühlen.

WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

1. Zu lange unangekleidet stehen, herumgehen, liegen.
WARUM? Zu starkes Auskühlen – Erkältungsgefahr.
2. Schwitzpackung als Abschluss.
WARUM? Zu starker Reiz, Erkältungsgefahr!
3. Durst mit Alkohol löschen.
WARUM? Stört die gerade trainierte Körperregulation.