

# Schönheit ist *natürlich*

## Wunderbar entspannen in der Sauna – aber richtig!

Was gibt es Schöneres, als in der kalten Herbst- und Winterzeit in der Sauna zu schwitzen, die Seele baumeln zu lassen und den Alltagsstress zu vergessen? Damit der Saunabesuch ein Genuss wird, sollten Sie ein paar Regeln beachten.

Gehen Sie nicht mit vollem oder hungrigem Magen in die Sauna, beides belastet den Organismus zu sehr. Perfekt ist es, ein bis zwei Stunden vorher etwas essen, damit kein Blutzuckermangel entstehen kann. Direkt nach dem Sporttraining zu saunieren ist ebenfalls nicht anzuraten, da sich der Puls erst normalisieren sollte, also pausieren Sie für eine Viertelstunde. Fühlen Sie sich durchgefroren, ist ein Saunagang nicht angezeigt. Duschen Sie zunächst warm oder trinken Sie einen heißen Tee, dann kann es losgehen. Hören Sie auf Ihren Körper, wenn Sie einen Saunabesuch

mit Erkältung planen. Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln im Hals kann der Saunagang ähnlich wie ein Erkältungsbad durchaus wohltuend sein. Besuchen Sie jedoch besser eine Bio- oder Dampfsauna, da die hohe Luftfeuchtigkeit die Schleimhäute weniger belastet. Statt der kalten Dusche danach lassen Sie den Körper von selbst ganz in Ruhe auskühlen und gehen Sie erst bei Erreichen der normalen Körpertemperatur ins Freie. Bei Fieber ist Saunieren absolut tabu, da die Keime sich in der Hitze eher noch vermehren und der Körper einer zu großen Belastung ausgesetzt wäre.

Vor dem ersten Saunagang sollten Sie warm mit Seife duschen und sich gründlich trocken frottieren. Dies ist wichtig, um schneller ins Schwitzen zu kommen. Die Höhe der Sitzbank sollte dem Motto folgen, kurz und intensiv zu schwitzen. Auch Anfänger wählen am besten die mittlere Bank, da dies schonender für Herz und Kreislauf ist, als auf der untersten Bank langsamer ins Schwitzen zu kommen. Wählen Sie bei genügend Platzfreiheit die Rückenlage,

da sich der Körper dann in einer Temperaturzone befindet. Ist dies nicht möglich, bitte die Füße im Sitzen anwinkeln, um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten.

Nach 8 bis 12 Minuten pausieren Sie am besten an der kühlen Luft, gehen auf und ab, duschen kalt oder spritzen sich ab (an den Beinen beginnen und langsam zum Herz hocharbeiten); ins kalte Becken müssen Sie sich nicht unbedingt stürzen. Ruhen Sie sich mindestens eine Viertelstunde lang aus, ehe Sie den zweiten Saunagang starten, der übrigens nicht länger als 15 Minuten dauern sollte. Sie verspüren Durst? Zwischen den Saunagängen (maximal drei!) besser nichts trinken, dies stört den Entschlackungsprozess. Nach dem letzten Saunagang dürfen Sie gerne Mineralwasser, Schorle oder Tees trinken, jedoch keinen Alkohol. Duschen müssen Sie nun nicht mehr, dies würde Ihre Haut nur austrocknen. Verwöhnen Sie sich mit einer reichhaltigen Creme und kommen Sie entspannt durch die kalte Jahreszeit!

