

Richtig gesund Saunen:

Ihr Wellness Sauna Ratgeber



Schritt 1: Vorbereitung & Verhaltensregeln

Bevor man sich in die Sauna begibt sollte man sich **abduschen** und danach **gründlich abtrocknen**, um die Haut optimal auf die Sauna vorzubereiten.

Da Metalle sich vergleichsweise schnell erhitzen, sollte man seinen **Schmuck ablegen**, um sich nicht später daran zu verbrennen. Zudem können durch das Zusammenwirken von Schweiß und Modeschmuck allergische Reaktionen auftreten.

Natürlich gibt es Verhaltensregeln in der Sauna: **Absolutes Do-Not** ist das **Verlassen der Sauna ohne besonderen Grund (Schwindel oder ähnliches) während des Aufgusses**. Die Sauna ist ein Ort der besonderen Entspannung und inneren Einkehr.

Schritt 2: Saunagang

In der Sauna setzt oder legt man sich auf sein mitgebrachtes Handtuch. Es gilt hierbei die Regel **"kein Schweiß aufs Holz"**, das heißt, dass das Handtuch ausreichend groß sein soll, um **direkten Hautkontakt mit den Saunabänken zu vermeiden** (dies gilt übrigens auch für die Füße und ist letztendlich in Ihrem eigenem Interesse).

Ungeübte Saunagänger sollten nicht gleich auf der obersten Liegeebene anfangen, sondern sich langsam je nach Gefühl von unten (kühlere Ränge) nach oben tasten.

Ein Saunagang dauert in der Regel zwischen **8 und 15 Minuten**. Man kann hierbei Sanduhren, die in der Sauna angebracht sind, nutzen oder nach dem eigenen Gefühl gehen. Geübte Saunagänger können sehr lange ausharren, Neulinge sollten allerdings sehr genau auf ihre Körperempfindungen achten und **keinen falschen Ehrgeiz** zeigen. Die letzten Minuten in der Sauna sollte man sich gerade aufsetzen und auf die unterste Stufe gehen, um den **Kreislauf zu stabilisieren**.

Schritt 3: Abkühlphase

Nach dem Saunagang folgt die Abkühlphase. Hier sollen die **durch das Schwitzen geöffneten Poren wieder geschlossen** werden. Dies geschieht durch **kaltes Wasser, Schnee oder tiefe Temperaturen**.



Es hört sich nach viel Überwindung an, aber unmittelbar nach dem Saunagang ist es kein Problem sich unter eine kalte Dusche zu stellen, weil die Haut noch sehr aufgewärmt ist.

Nach dem Abduschen erfolgt die **Abkühlphase**, die **etwa eine Viertelstunde** anhält. In dieser Phase arbeitet der Körper noch sehr stark und trotz niedriger Temperaturen fühlt man sich angenehm warm.

Schritt 4: Ruhephase

Nach der Abkühlphase gönnt man seinem Körper etwas Ruhe. Am besten man legt sich auf eine Liege und lässt sich ein bisschen treiben oder legt ein Nickerchen ein. Auch diese Phase sollte man bewusst wahrnehmen und nicht übereifrig verkürzen. Eine Viertelstunde gilt als angemessen, doch natürlich kann die Ruhephase auch beliebig verlängert werden.

Schritt 5: Weitere Saunagänge

Nach der Ruhephase kann man das ganze Procedere wiederholen und erneut in die Sauna gehen, abkühlen und erholen. In der Regel besteht ein Besuch einer Sauna aus zwei oder drei Saunagängen. Nach eigenem Geschmack kann man natürlich so oft man möchte den Saunagang wiederholen, aber der beste Effekt für die Gesundheit erzielt man mit insgesamt drei Saunagängen.

Schritt 6: Tipps

Um nicht nur der Gesundheit mit dem Saunabesuch auf die Sprünge zu helfen, sondern auch den **Wellness- und Beautyeffekt** zu betonen, gönnen sich Frauen vor dem letzten Saunagang eine Pflegepackung fürs



Haar. Die **Wärme in der Sauna verstärkt den Pflegeeffekt** und hilft den Pflegestoffen leichter ins Haar einzudringen.

Ebenso verfahren viele Menschen mit Ihrer Haut: In die Sauna lässt sich ein kleines **Luffa-Pad** mitnehmen, mit dem man abgestorbene Hautschüppchen beseitigen kann und durch die sanfte Massage die **Durchblutung und Entschlackung der Haut** fördert.

Und zu guter letztbekommt die Haut abschließend eine gut pflegende Creme, da sie gerade jetzt besonders aufnahmebereit ist. Wer Probleme mit der Haut hat, wird merken, dass das Saunieren mit anschließendem Cremem sehr wirkungsvoll ist.

Schritt 7: Wirkung

Dass Saunieren gut für die **Gesundheit** ist, ist gemeinhin bekannt. Aber warum?

+ **Training für die Haut**: Durch den unnatürlich raschen Wechsel von Hitze und Kälte werden die Poren trainiert schneller zu reagieren. Poren, die sich bei Kälte schneller schließen und bei Hitze schneller öffnen, sorgen für einen gesunden Stoffwechsel der Haut und vermindern die Verkühlungsgefahr im Winter.

+ **"Künstliches Fieber"**: Die hohen Temperaturen in der Sauna erhitzen den Körper nicht wesentlich und dauerhaft in seiner Kerntemperatur, doch steigt die Körpertemperatur kurzfristig etwas an. Dies ist vergleichbar mit einem kurzen Fieber, welches zur Abtötung von Krankheitserregern im Körper führt.

+ **Stoffwechsel**: Durch das vermehrte Schwitzen wird der Stoffwechsel angeregt.

+ **Kreislauf**: Der Wechsel der Temperaturen stärkt mit etwas Training den Kreislauf und das Herz.

Und was ist mit **Wellness und Beauty?**

+ **Haut und Haar:** Entschlackung, Anhebung des Stoffwechsels, Training der Poren - all das führt dazu, dass die Haut reiner, ebenmäßiger und feinporiger wird.



Frauen, die Probleme mit Cellulite haben, werden schon nach kurzer Zeit Unterschiede sehen.

+ **Entspannung:** Zwar ist ein Saunabesuch anstrengend und man ist nicht selten recht erschöpft danach, aber die Ruhe in der Sauna, das Schwitzen, die Hitze, die eigentlich alles Denken unmöglich macht, und die wohltuende Kühle nach dem Saunagang führen zu großer Entspannung.

Fazit: Ein halber Tag in der Sauna ist ebenso entspannend und wohltuend wie drei Tage Strandurlaub ☺. Ein täglicher Saunagang kann also Ihren gefühlten Urlaub hier an der Ostsee fast verdreifachen! Und bei regelmäßigen Besuch der Sauna liegen die sonst genannten Vorteile für Gesundheit und Beauty auf der Hand.

www.wlan-ferienhaus-ostseeblick.de

direkt neben dem Hansa-Park in Sierksdorf an der Ostsee