

Welche Vorbereitungen muss ich vor dem Saunagang treffen?

Ob nach dem Sport, der Arbeit oder von Zuhause aus, gehen Sie nicht mit leerem Magen in die Sauna. Das bedeutet allerdings auch nicht, dass Sie unmittelbar vor dem Saunagang ein 3-Gänge-Menü vertilgen sollten, denn auch das könnte für Ihren Körper wortwörtlich schwer zu verdauen sein.

Trinken Sie ausreichend vor der Sauna, denn während des Saunagangs ist die Wasseraufnahme, wenn möglich, zu meiden.

Falls Sie direkt nach dem Sport in die Sauna gehen, achten Sie darauf, dass Ihre Herzfrequenz wieder runtergefahren ist und keinesfalls höher als 100 Schläge/min ist.

Entfernen Sie jeglichen Schmuck, denn Metalle können sehr heiß werden und Verbrennungen verursachen.

Duschen Sie unbedingt gründlichst vor Ihrem Saunabesuch mit Shampoo und Duschgel. Das Ganze ist nicht nur aus hygienischen Gründen wichtig, sondern beeinflusst die positiven gesundheitlichen Effekte. Denn der Fettfilm und mögliche Parfüms/Cremes verhindern das Öffnen der Poren und somit die entschlackende Wirkung.

Wichtig:

Bitte nutzen Sie hierfür die auf dem Platz vorhandenen Sanitärgebäude. Am Schwefelbad können keine Duschgele, etc. genutzt werden, da das Abwasser in den Angelsee fließt. Im Winter haben wir dort zudem überhaupt kein fließendes Wasser!

Nach dem Saunieren sind Pflegeprodukte nicht empfohlen. Der entstandene Schweiß lässt sich durch pures Wasser am Besten entfernen.

Und als Abschluss...

Trinken Sie nach dem letzten Saunagang mindestens 1 Liter Wasser, um Ihrem Körper wieder eine ausreichende Menge an Flüssigkeit wiederzugeben und Dehydrierung zu vermeiden. Auch milde Säfte sind erlaubt, jedoch keine alkoholischen Getränke. Das würde die positive Saunawirkung zunichte machen.

Auch von Sport sollten Sie nach der Sauna eher ablassen, um Ihren Körper nicht unnötig stark zu belasten und die nachwirkende Entspannung noch länger zu genießen.

Dem optimalen Saunagang steht nun nichts mehr im Wege – gutes Schwitzen!