BELSOGGIORNO
homemade & tradition

TIPPS FÜR DIE SAUNA

WIE DU DAS BESTE AUS DEM RITUAL RAUSHOLST

Ein Saunagang dient nicht nur der Entspannung, sondern hat auch einen therapeutischen Effekt: Giftstoffe werden abtransportiert, die Haut wird gereinigt, der Kreislauf verbessert und die Muskelregeneration beschleunigt. Um bestmöglich von einem Saunaaufenthalt zu profitieren, solltest du Folgendes beachten:

ESSEN

Geh nie mit leerem oder vollem Magen in die Sauna. Nimm vor dem Aufenthalt eine Kleinigkeit zu dir, wie ein Joghurt oder ein Stück Obst.

TRINKEN

Es ist sehr wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Trink vor dem Saunagang einen warmen Tee, um die Schweißproduktion zu fördern. Nach der Sauna solltest du den Verlust mit Wasser oder anderen alkoholfreien Getränken wieder ausgleichen.

VORBEREITUNG

Nimm kurz vor dem Saunagang eine warme Dusche, um die Muskelentspannung zu fördern, und trockne dich gut ab.

KLEIDUNG

Es ist empfohlen, die Sauna ohne (v. a. synthetische) Kleidung zu betreten. Nutze das Saunatuch, um deinen Körper zu bedecken und gleichzeitig die Verdunstung zu ermöglichen. Außerdem solltest du aus hygienischen Gründen den direkten Körperkontakt mit der Saunabank vermeiden.

IN DER SAUNA

Nimm zuerst auf einer niedrigen Bank Platz, da es dort weniger heiß ist. Nach 10 – 15 Minuten stehst du langsam auf, um deinen Kreislauf nicht zu überfordern, und verlässt die Sauna..

NACH DER SAUNA

Kälte ist nach dem Saunagang wichtig, um die Körperfunktionen wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen. Nimm eine kalte oder lauwarme Dusche oder reibe den Körper mit Eis ab; dabei beginnst du am rechten Fuß, da dieser besonders weit vom Herzen entfernt ist, und arbeitest dich langsam nach oben.

ERHOLUNG

Wiederhole das Wechselspiel aus Saunagang und Abkühlung ca. dreimal. Anschließend gönnst du dir Erholung auf einer Liege und deckst deinen Körper dabei gut zu.