

Informationen für einen erfolgreichen Saunabesuch!



Was benötigen Sie zum Saunabaden?

2 Handtücher, Badesandalen, Seife bzw. Duschgel

Wie nehmen Sie ein Saunabad?

- * Reinigungsdusche
- * Saunagang (8 - 12 min)
- * Freiluftbad (Atmung)
- * Kaltwasserdusche
- * Ausruhen (mind. 10 min.)
- * ggf. 2. Saunagang
- * zum Abschluss kalt duschen

Wie oft in der Woche sollten Sie in die Sauna?

Die Wirkung eines Saunabesuches hält etwa eine Woche an. Zu viele Saunatage verhalten sich kontraproduktiv.

Dürfen Sie in jede Sauna nackt gehen?

Aus hygienischen Gründen sollten Sie das sogar. In die Sauna aber immer ein großes Badehandtuch zum Unterlegen mitnehmen.

Nehmen Sie ab, wenn Sie regelmäßig Saunieren?

Nein. Die Hitze steigert zwar den Stoffwechsel, aber nicht die Fettverbrennung! Sollten Sie kurz nach dem Saunagang weniger wiegen, haben Sie durch das Schwitzen bloß Wasser verloren.

Können Sie vor der Sauna noch etwas essen?

Ja, es ist sogar besser, nicht mit leerem Magen zu schwitzen! Vorher eine leichte Mahlzeit (z.B. zwei belegte Brote oder einen Teller Salat) verhindert, dass der Blutzuckerspiegel bei der Hitze zu stark absinkt. Schwere Mahlzeiten sind unmittelbar vor dem Saunagang allerdings tabu - Übelkeit droht!

Müssen Sie vorher duschen?

Aus hygienischen Gründen unbedingt, denn auf unserer Haut befinden sich immer Keime, Staub und Schmutz!

Sollen Sie sich abtrocknen, bevor Sie in die Sauna gehen?

Ja, denn feuchte Haut schwitzt langsamer! Zuerst verdunstet das Duschwasser, das kühlt die Haut. Erst danach beginnt das Schwitzen.

Sollen Sie zwischen den Saunagängen viel trinken?

Nein. Selbst im Extremfall verliert der Körper nach drei Saunagängen höchstens anderthalb Liter Wasser. Es reicht, wenn Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem letzten Saunagang ausgleichen. Ideal sind Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle.

Warum sollten Sie während des Saunagangs nicht trinken?

Durch die Flüssigkeitszufuhr bleibt die Entschlackung des Körpers aus.

Sitzen oder liegen - was ist in der Sauna besser?

Liegen, denn der Körper befindet sich dann komplett in einer Temperaturzone! Aber Vorsicht: Nach 10 bis 12 Minuten Liegen nicht sofort aufspringen, sondern erst zwei Minuten hinsetzen, bevor Sie rausgehen. Sonst können Kreislaufprobleme drohen!

Schwitzt man schlechter, wenn man eine(n)

Badehose(Bikini/Badeanzug) trägt?

Ja, denn die Wärme kommt nicht so gut an die Haut.

Was tut man, wenn man nicht schwitzt?

Um die Poren zu öffnen empfiehlt sich ein warmes Fußbad.

Sollte man Badeschuhe tragen?

Im Saunabereich sind sie ein Muss - als Schutz vor kalten Füßen und Fußpilz. Die Badeschlappen lässt man vor der Saunakabine stehen, drinnen könnten sie Stolper-Unfälle verursachen!

Ab welchem Alter dürfen Kinder in die Sauna?

Ab drei Jahren dürfen Kinder mit in die öffentliche Sauna. Sie sollten aber Regeln einhalten können und keine Windeln mehr tragen. Für Kinder gelten kürzere Saunazeiten: pro Saunagang fünf bis acht Minuten.

Was ist ein Aufguss?

Beim Aufguss wird Wasser in Verbindung mit Duftstoffen auf den Saunaofen gegossen. Durch den „Dampfstoß“, der sich nach und nach auf der Haut niederschlägt, werden durch den zusätzlichen Hitzereiz, die Schweißdrüsen zu einer verstärkten Tätigkeit angeregt.

Muss man nach der Sauna immer kalt duschen?

Ganz wichtig! Der Wechsel zwischen Wärme und starkem Kältereiz macht Sauna erst so gesund.

Wann sollte man nicht in die Sauna gehen?

- * Fieber
- * Krebsleiden
- * Bluthochdruck mit Nierenbeteiligung
- * Hochgradige Verhärtung der Gefäße
- * Epilepsie oder andere Hirn-Anfallkrankheiten
- * Ruheinsuffizienz des Herzens
- * Frische Verletzungen
- * Akute Infekte

Macht die Sauna schneller nüchtern?

Nein, denn die Hitze verstärkt sogar noch die Wirkung von Alkohol. Sauna nach Alkoholgenuss ist absolut tabu!

Wirkungsweise der Farben

Die seelische Beeinflussung durch die Farben erfolgt durch die Augen. Von dort aus wird die Farbstrahlung aufgrund komplexer Vorgänge weiter ins Gehirn geleitet und entfaltet dort Ihre Wirkung in Form bestimmter Vorstellungen und Energien.

Die nervliche Farbaufnahme führt zu einer Belegung der Körperabwehr. Je nach Farbart werden bestimmte Körpersysteme angesprochen und aktiviert.

Die physikalische Aufnahme geschieht im Wesentlichen über die Haut durch direkt Farbstrahlung. Die chemische Aufnahme erfolgt im Magen/Darmtrakt in Form von Mischkost in allen Farben.

Blau, die Farbe des Himmels und des Wassers verbindet man mit Sehnsucht, Weite und Kälte. Kälte verlangsamt die menschlichen Funktionen, der Grund, warum blau beruhigend und entspannend wirken soll und bei nervösen Störungen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Angstzuständen helfen kann.

Gelblicht soll die positive Lebenseinstellung und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Gelbe Farben können die Nerven anregen und stärken, sowie Trübsinn und Melancholie vertreiben, Magen- und Darmstörungen können ausgeglichen werden.

Grün ist die Farbe der Natur. Grünlicht besänftigt und inspiriert zugleich. Es schenkt Erholung und Regeneration. Grünlicht soll Bronchien und Lunge positiv beeinflussen können und bei Nervenleiden, Kopfschmerzen und Gelenkentzündungen hilfreich sein.

Rot assoziiert man mit Feuer und Blut. Die Farbe der Aktivität, Vitalität und Wärme. Rot soll die Durchblutung anregen und somit zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität beitragen.

Viel Spaß in unserer Sauna wünscht
das Team vom ENJOY!-Schwanheim