

Saunieren für Anfänger

Saunieren ist eine besondere Form der Warm-Kaltanwendung und hilft:

- Den Stoffwechsel anzuregen.
- Das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren und das Blutgefäßsystem zu trainieren.
- Die Immunabwehr insbesondere gegen Atemwegsinfekte zu steigern.
- Schlackenstoffe über den Harn auszuscheiden
- Körper und Geist zu entspannen.

Was brauche ich?

- großes Saunatuch, Dampfbadsitzunterlage, Handtücher, Bademantel, Badeschuhe

Wichtige Regeln

- Vor dem Saunieren nehmen Sie eine gründliche Reinigungsdusche.
- Saunieren Sie unbedeckt auf einem körpergroßen Saunatuch.
- Bleiben Sie nur so lange in der Wärme wie Sie sich wohlfühlen (maximal 12 Min.)
- Während des Saunagangs verhalten Sie sich ruhig.
- Nach jeder Wärmephase erfolgt eine längere Abkühlphase.

Wichtig

Nur wenn Aufwärm- und Abkühlphasen in richtiger Abfolge ausgeführt werden erzielen Sie die oben genannten gesundheitsfördernden Effekte. Es empfehlen sich drei Durchgänge (also 3 Aufwärm- und 3 Abkühlphasen). Eine weitere Anzahl an Durchgängen bringt keinen weiteren gesundheitlichen Nutzen und kann zur Ermüdung von Körperfunktionen führen.

Tipps:

Wärmephase:

- Saunieren Sie lieber **kürzer**, aber **heiß** (mittlere oder obere Bank), als länger und weniger heiß (untere Bank) in der Saunakabine.
- Falls Sie liegend saunieren, dann setzen Sie sich die letzten 2 Minuten aufrecht hin und bewegen Sie dann ihre Füße um den Kreislauf anzuregen.

Abkühlphase:

- Zwei Minuten an der frischen Luft **gehen** für Sauerstoffausgleich und Kreislaufstabilisation.
- Anschließend an den Beinen beginnend mit kaltem Schlauch, oder einer Dusche den Schweiß **abspülen** und **abkühlen**.
- Nie direkt nach einem Saunagang nur kurz in das Taucherbecken eintauchen. Gäste mit Bluthochdruck sollten darauf verzichten und andere Kaltwasseranwendungen wählen.
- Ein maximal knöchelhohes, handwarmes Fußbad hilft dem Körper die aufgenommene Wärme wieder abzugeben.

Ruhephase:

- Gönnen Sie sich ca. 15 Minuten Erholung und trinken Sie ausreichend Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Aufguss:

- Zur jeder vollen und halben Stunde, werden in zweien unserer Saunen 6-8 minütige Aufgüsse durchgeführt. Durch gezielte Erhöhung der Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung durch Wedeln kann der erwünschte Wärmeeintrag in den Körper begünstigt und die Saunawirkung verstärkt werden.



Freiburgs schöne Therme.