

Saunaregeln „REHTNYG“

Unbedingt vor dem Saunieren **duschen**. Dabei geht es zum einen natürlich um Sauberkeit, aber auch darum die Haut von Pflegeprodukten zu „befreien“, damit sich das Schwitzen auch lohnt.

Im Anschluss ordentlich **abtrocknen**. Nie mit nasser Haut in die Sauna gehen. Dann dauert es viel länger, bis ihr ins Schwitzen kommt.

Badeschlappen und **Brillen im Vorraum lassen**, die meisten Modelle geben bei der Hitze auf!

Kein Schweiß auf Holz!!! – Ihr solltet **keinen Körperkontakt mit dem Holz** haben und dazu dient das **Saunatuch**. Wer sich nackt unwohl fühlt, kann ja ein zweites **Badetuch** mitnehmen. **Haut auf Holz ist das klassischste No-Go.**

Für den Kreislauf ist **Sitzen** weniger herausfordernd als **Liegen**. Und **“unten”** weniger anspruchsvoll als **“oben”**. Am besten fangt ihr sitzend unten an und könnt euch dann steigern.

Großer Pluspunkt dieser privaten Sauna: **Ob gequasselt werden darf** oder nicht, entscheidet jede Besuchergruppe für sich! ;-)

Die **Faustregel** für einen Saunagang beträgt **10 Minuten**. Als Anfänger sollte man sich aber auch hier langsam „hinsteigern“.

Der **Kälteschock** gefällt den meisten Saunagängern, ist aber **kein MUSS**. **Abduschen** sollte man sich aber **schon**. Auch ein wenig frische Luft tut dem Kreislauf nach der Hitze gut.

Nun sollte eine **Ruhephase von ca. 1 Std.** folgen.

Ein kompletter Saunabesuch besteht **in der Regel aus 2-3 Saunagängen** plus die Ruhezeit dazwischen. Nutzt diese Zeit am besten dafür, euren **Flüssigkeitshaushalt** wieder **aufzufüllen**, indem ihr ausreichend **Wasser** trinkt. (In der Sauna darf **weder getrunken, noch gegessen** werden.)

Ha det bra i bastun!