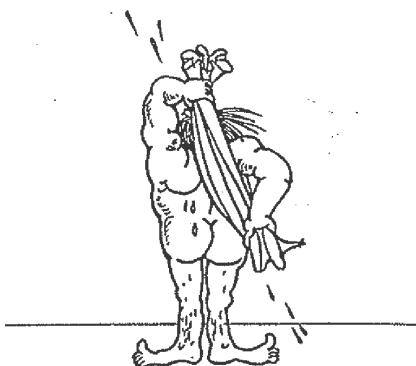
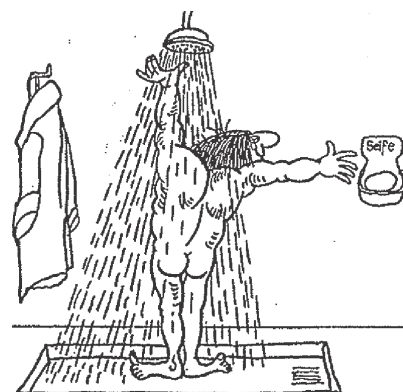


Wer in die Sauna geht, sollte ausgeruht sein. Aus des Tages Hetze heraus wird die Sauna zum Stress. Es wäre angebracht, vor dem ersten Saunagang eine halbe Stunde zu ruhen, zu entspannen, sich seelisch vorzubereiten. Weder mit vollem noch mit leerem Magen kommen. Vor Beginn die Toilette aufsuchen.

Nicht vergessen:

- Zwei Frottierhandtücher
- Bademantel
- Badeschuhe
- Badehaube
- Waschlappen
- Bürste, Kamm
- Seife: Die Hygiene verlangt, dass man sich vor dem ersten Saunagang gründlich mit Seife wäscht.



Bitte vermeiden: Mit dem Bademantel in die Sauna zu gehen. Jede Art von Bekleidung verursacht einen Wärmestau, der zu Schwindel-Anfällen führen kann. Nach der Vorreinigung gründlich abtrocknen. Nur ein trockener Körper kann schwitzen. Warme Füße fördern die Durchblutung und damit den Schwitzvorgang.

Bitte vermeiden: Die Sauna mit kalten Füßen zu betreten. Dadurch wird die rasche Durchwärmung des Körpers erheblich verzögert. Die Füße unter warmem Wasserstrahl anwärmen, das allgemeine Fusswärmbecken vermeiden (Fusspilzgefahr!). Besser sind Bewegungsübungen mit den Zehen. Beim Betreten der Sauna Sitzhandtuch mitnehmen. Der erste Saunagang sollte nicht länger als 10 Minuten dauern. Am besten die Beine hochlegen oder Kauerstellung einnehmen. Man kann während des Schwitzens die Haut immer wieder trocken bürsten.

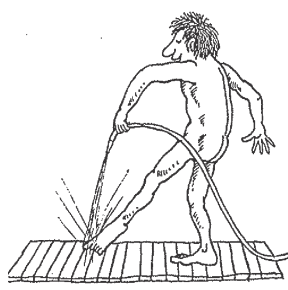
Bitte vermeiden: Sich auf der unteren Stufe oder gar auf dem Boden aufzuhalten. Bei den Temperaturen auf dieser Höhe erzielt man nicht den gewünschten Effekt. Jedoch ist es für Kinder und Anfänger nicht falsch, sich zunächst auf der untersten Stufe niederzulassen. Dabei feststellen, ob sich der Organismus der ungewohnten, neuen Situation anpassen kann.

Zu langer Aufenthalt auf der obersten Stufe ist gefährlich.

Der Kopf ist hier der stärksten Hitze ausgesetzt. Vor dem Verlassen der Sauna kurz aufrecht sitzen und Beine baumeln lassen, damit der Blutkreislauf der veränderten Körperlage angepasst wird. Wenn man Aufgüsse vornimmt, sollte das erst gegen Ende eines Saunaganges sein.

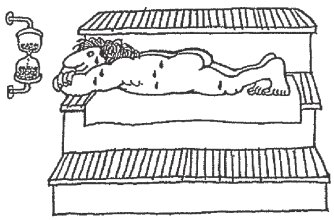


Bitte vermeiden: Sich kurz vor dem Verlassen der Sauna der grössten Hitze auf der obersten Stufe auszusetzen oder Mut zu beweisen, indem man unbedingt den Aufguss mitmacht. Trockene Saunahitze schadet nicht, aber nicht jeder



verträgt die heisse Feuchtigkeit. Nach dem Verlassen der Sauna sofort mit dem Abkühlen beginnen. Nach Möglichkeit im Freien, zumindest aber bei weit geöffneten Fenstern langsam hin und her gehen. Tief durchatmen, damit sich die überhitzten Atemwege und die Lunge abkühlt (beim ersten Frösteln sofort in die Wärme zurück).

Bitte vermeiden: Sich im Winter im Freien hinzusetzen. Im Sommer nicht ohne zu duschen und abzutrocknen ins Freie gehen. Stillstehen vermeiden, da sonst das Blut in die erweiterten Beingefässe fliesst und Schwindelgefühle auftreten. Abkühlung an der kalten Luft und kurzer Wasserguss oder kalte Dusche, um die Schweißreste abzuspuhlen. Nach der Luftabkühlung Abgüsse mit kaltem Wasser oder dem Kneippschlauch vornehmen (nur für besonders robuste Naturen!). Dabei den Wasserschlauch von den Beinen aufwärts zum



Rumpf und von den Armen zum Rumpf führen. Danach erst Rücken und Gesicht abgiessen. Den Kopf stets zuletzt abkühlen, diesen aber auf jeden Fall (Wärmestau!).

Nach dem Saunagang bitte vermeiden: Sich mit Seife abzuwaschen, vielleicht sogar unter der heissen Dusche. Das eine zerstört den natürlichen Säureschutz der Haut, das andere kann zu Kreislaufbelastungen führen.

Nach den Abgüssen: Ins Tauchbecken. Vollständig, dass heisst auch mit dem Kopf, mehrmals untertauchen. Normalgewichtige können das Schwimmbecken aufsuchen. Leichte Schwimmbewegungen ausführen. Beim ersten Frösteln das Wasserbecken sofort verlassen. Füsse wärmen.

Bitte vermeiden: Blitzgüsse mit hartem Wasserstrahl vorzunehmen. Starker Wasserdruck beeinflusst den Blutkreislauf ungünstig. Keine Wechselduschen zum Aufwärmen!

*Ruhe vor dem nächsten Saunagang!* Etwa 10 bis 15 Minuten die Beine hochlegen und möglichst entspannen. Die Füsse gut einpacken, damit die innere Wärme erhalten bleibt.

