

Saunaregeln „Het Älg“

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. 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 „hinstiegern“. Der Kälteschock gefällt den meisten Saunagängern, ist aber kein MUSS. Allerdings eignet sich hier der kurze Weg zum See. Ein einmaliges Erlebnis nach einem Saunagang.

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 so bra i bastun!