

## Das richtige Saunabad

1. **Unbekleidet** die Sauna betreten.
2. **Duschen** und den Körper gründlich mit Shampoo und Duschgel reinigen.
3. **Gut abtrocknen**, denn trockene Haut schwitzt besser.
4. In der Sauna legen Sie ein **großes Badetuch auf die Sitzbank**.
5. Saunaaanfänger sollten in der **unteren oder mittleren Bankreihe beginnen**, oben ist die Temperatur am höchsten.
6. Das Saunabad dauert **8 bis 12 Minuten** (Sanduhr einstellen).
7. Sitzen Sie **die letzten 2 Minuten aufrecht** und bewegen Sie leicht die Beine.
8. Bei einem Aufguss die Sauna möglichst nicht betreten oder verlassen.
9. Nach Ende des Saunabades kühlen Sie die Atemwege. Gehen Sie **2 Minuten an die frische Luft**.
10. Kühlen Sie ihren Körper mit einer **Kaltwasseranwendung**.
11. Bei Nutzung des Tauchbeckens unbedingt vorher duschen.
12. Eine gesundheitsfördernde Wirkung wird nur erzielt, wenn die Abkühlung mit Frischluft und Kaltwasser stark genug ist.
13. Ein **warmes Fußbad** nach der Abkühlung verhindert Nachschwitzen und beugt Erkältungen vor.
14. Zur Entspannung ziehen Sie sich **10 bis 15 Minuten in einen Ruhebereich** zurück.
15. **Trinken** Sie erst nach dem letzten Saunagang. **Keinen Alkohol!**  
Empfehlenswert sind Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte.

