



HOTEL ASCONA



Anleitung für die finnische Sauna

1. Duschen

Vor dem Saunabesuch muss man den Körper gründlich reinigen. Alleine schon aus hygienischen Gründen und aus Respekt den anderen Besuchern gegenüber. Vor der ersten Hitzeperiode sollte der Körper aber wieder trocken sein, da die Feuchtigkeit auf der Haut das Schwitzen beeinträchtigen würde.

2. Hitzeperiode

Anfänger sollten beim ersten Durchgang zwischen 8 und 15 Minuten auf der mittleren Bank liegen. Die Temperatur dort beträgt etwa 60 Grad Celsius. Erfahrene Saunierer können auf der oberen Bank Platz nehmen. (ca. 85 Grad). Mit zwischenzeitlichen Aufgüssen, die verschieden aromatisiert sein können, kann die Luft befeuchtet und der Hitzeeffekt kurzzeitig gesteigert werden. Da man unbedeckt ist, sollte man, um Verunreinigungen zu vermeiden, ein großes Handtuch unterlegen.

3. Abkühlperiode

Nach dem ersten Saunagang sollte man kurz an die frische Luft gehen, um die Sauerstoffversorgung zu erhöhen und die Atemwege, sowie die Haut leicht abzukühlen. Danach dann den Körper von den Füßen zum Herzen hin mit kaltem Wasser abduschen. Zusätzlich kann man anschließend noch ins Tauchbecken gehen.

4. Ruheperiode und ein warmes Fußbad

Nun sollte man sich ein wenig Ruhe gönnen. Den Ruheraum aufsuchen und anschließend ein warmes Fußbad durchführen. Dies wirkt zum einem dem Nachschwitzen entgegen und ist wichtig für die Temperaturregulierung des gesamten Körpers. Die Ruheperiode sollte mindestens so lange dauern, wie der Aufenthalt im Hitzeraum. Man sollte sich auch mal hinlegen und richtig entspannen.

5. Wiederholung

In der Regel wiederholt man nun die gesamte Prozedur zwei bis drei Mal. Häufigere Saunagänge ermüden nur und erzielen keinen größeren Nutzen für die Gesundheit.

6. Viel Trinken

Nach dem Schwitzen und dem damit verbundenen Flüssigkeitsverlust, ist es besonders wichtig viel und vor allem mineralreiche Getränke zu sich zu nehmen. Am besten Mineralwasser.

7. Hautpflege

Wenn man die Sauna verlässt sollte man auch der Haut wieder etwas Feuchtigkeit spenden.

8. Wie oft?

Empfehlenswert sind ein bis zwei Saunabesuche in der Woche.

Das eigene Empfinden entscheidet

Entscheidend ist, die Intensität der Saunabesuche nicht zu übertreiben. Die Dauer der Hitze-, Abkühl- und Ruhephasen sollte in etwa bei 8 bis 15 Minuten für das Schwitzen, 15 Minuten für das Abkühlen und 15 Minuten für die Ruheperiode betragen.

Am wichtigsten ist jedoch das eigene Empfinden. Wenn man sich wohler fühlt, wenn man länger ruht, sollte man dies auch so handhaben.