



## TIPPS FÜR RICHTIGES SAUNIEREN

### Wer „richtig schwitzt“ hat mehr vom Saunieren.

Insbesondere Sauna-Neulinge sollten es langsam angehen lassen und sich im Vorfeld mit den Regeln vertraut machen. Das geschulte Personal der Grömitzer Welle steht Ihnen gern beratend zur Seite. Die wichtigsten Tipps haben wir für Sie zusammengefasst:

- Ein Liegetuch, ein großes Handtuch, Bademantel, rutschsichere Badeschlappen, Seife oder Waschlotion gehören zur Grundausstattung eines Saunabesuches.
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna.
- Haben Sie vor dem Saunabesuch Sport gemacht? Dann warten Sie mit dem ersten Saunagang, bis sich Ihr Puls normalisiert hat.
- Betreten Sie die Sauna unbekleidet, frisch geduscht und gut abgetrocknet. Dies dient nicht nur der optimalen Hygiene: Ohne störenden Fettfilm und trocken schwitzt die Haut einfach besser.
- Vor der Sauna empfehlen wir ein warmes Fußbad: Es bereitet den Körper auf die Wärme vor.
- Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank und nehmen Sie darauf Platz.
- Sauna-Anfänger sollten die unteren Bänke wählen. Der Grund: Warme Luft steigt nach oben. In den oberen Sitzbänken ist es daher heißer.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Sauna-Nachbarn und halten Sie den Abstand von mindestens einer Armlänge ein.
- Bitte verhalten Sie sich ruhig. Die Sauna dient der Entspannung!
- Machen Sie nicht mehr als drei Saunagänge nacheinander. Ein Saunagang sollte zwischen 8 und 12 Minuten dauern – auf jeden Fall nicht über 15 Minuten!
- Wenn Sie eine Liegeposition eingenommen haben, sollten Sie sich die letzten zwei Minuten des Saunagangs senkrecht hinsetzen. Damit schonen Sie Ihren Kreislauf und beugen möglichem Schwindel vor.
- Achten Sie auf Ihren Körper und verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Verlassen und betreten Sie die Sauna nicht während eines Aufgusses.
- Saunieren entwickelt seine gesundheitsfördernde Wirkung nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und frische Luft stark genug ist.
- Gehen Sie nach dem Saunagang etwa zwei Minuten an die frische Luft. Dadurch kühlen Sie Ihre Atemwege und tanken wertvollen Sauerstoff.
- Nach dem Verlassen der Sauna und vor der Nutzung des Tauchbeckens immer duschen.
- Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen ratsam: Es führt die noch im Körper verblieben Wärme ab, verhindert das Nachschwitzen des Körpers und beugt Erkältungen vor.
- Sorgen Sie zwischen den Saunagängen und danach für ausreichend Entspannung. In der Grömitzer Welle gibt es diverse Ruhezone – auch mit Ostseeblick!
- Erst nach dem letzten Saunagang sollten Sie wieder etwas trinken. Wir empfehlen mindestens einen Liter Mineralwasser (calcium- und magnesiumreich) oder verdünnte Fruchtsäfte. Trinken Sie auf keinen Fall Alkohol!

