

Genießen Sie mit diesen Schritten Ihren finnischen Saunabesuch

1. Warm Duschen

Beginnen Sie Ihre Saunarunde mit einer Dusche.

2. Abtrocknen

Vergessen Sie nicht, sich gut abzutrocknen, denn trockene Haut schwitzt leichter!

3. Fussbad (5-10 Min.)

Bereiten Sie Ihren Körper auf die Sauna vor, indem Sie 5 bis 10 Minuten lang mit einem warmen Fußbad aufwärmen.

4. Der Saunagang (6-15 Min.)

Sind Sie gut aufgewärmt? Dann ist es Zeit, in die Sauna zu gehen. Die Mindestdauer für einen Saunagang beträgt 6 Minuten. Dies ist notwendig, damit sich alle Poren richtig öffnen, damit die Schweißdrüsen ihre Arbeit tun können. Die maximal empfohlene Zeit beträgt 15 Minuten, davon die letzten 2 Minuten sitzend. Gießen Sie den Aufguss mit der Holzschöpfkelle über die Kohlen. Wiederholen Sie dies so oft wie gewünscht.

5. Abkühlen

Es ist sehr wichtig, sich nach dem Saunagang abzukühlen. Wenn Sie nicht richtig abkühlen, können Sie Kopfschmerzen bekommen. Sie können sich in der kalten Dusche abkühlen oder draußen sitzen oder spazieren gehen.

6. Aufwärmen und Ausruhen (20 Min.)

Wärmen Sie sich nach dem Abkühlen kurz mit einem Fußbad auf, damit Ihr Körper wieder eine angenehme Temperatur hat. Dann ruhen Sie sich mindestens 20 Minuten aus. Aufheizen und Abkühlen kostet Ihren Körper viel Energie. Sind Sie genug ausgeruht? Dann können Sie wieder mit einer neuen Saunarunde beginnen.

