

Sauna Handbuch für Sicherheit und Gesundheitsschutz

Es ist wichtig, bestimmte Sicherheitsvorschriften und Gesundheitsrichtlinien bei jedem Saunabesuch zu befolgen.

1. Tragen Sie keinerlei Schmuck in der Sauna und versichern sie sich, dass Ihre Badesachen keine Platten oder Gegenstände aus Metall beinhalten. Das Metall könnte sich erhitzen und ihre Haut dadurch verbrennen.
2. Tragen Sie keinerlei Cremes oder Lotionen auf. Zum Einen werden sie mit ihrem Schweiß herunter laufen und einen öligen Film hinterlassen. Zum Anderen verstopfen sie auch Ihre Poren und verhindern so dass die Haut atmen und schwitzen kann.
3. Bringen Sie ein sauberes Handtuch aus Baumwolle als Sitzunterlage mit. So bleiben Sie sauber und schützen die Bänke vor Körperölen.
4. Schützen Sie Ihr Haar mit einem Handtuch oder Turban, unabhängig von ihrer Haarlänge. Die große Hitze kann die Haare und Kopfhaut austrocknen, so dass es spröde wird und evt. Abbricht.
5. Essen Sie nicht vor einem Saunagang, da Ihnen schlecht werden könnte.
6. In der Sauna sollten Sie weder essen noch alkoholische Getränke zu sich nehmen. Alkohol kann ihren Blutdruck senken und zu Schwindel führen.
7. Bewegen Sie sich in der Sauna vorsichtig, da die Bänke und Böden rutschig sein können.
8. Geben Sie niemals Wasser auf die Steine, wenn sich Menschen in deren Nähe befinden, der heiße Dampf könnte zu Verbrennungen führen.
9. Nach dem Saunagang sollten Sie zum Abkühlen an die kühle Luft, in einen Pool oder unter die kalte Dusche gehen.
10. Variieren Sie zwischen heiß und kalt, um das Saunieren voll und ganz zu genießen.
11. Um eine Dehydrierung zu verhindern, sollten Sie nach dem Saunagang viel kaltes Wasser trinken, zwischen 2 und 4 Gläsern.
12. Nehmen Sie danach eine Dusche aber verzichten Sie auf Seife. Beginnen Sie mit warmen Wasser. Sobald der Schweiß abgewaschen ist, verringern Sie die Temperatur bis zu einer angenehmen Frische. So helfen Sie ihrem Körper weiter abzukühlen.
13. Falls Sie Seife verwenden müssen, wählen Sie eine milde, natürliche Seife. Beim Saunieren werden Ihre Poren geöffnet und raue Seifen können zu Hautirritationen führen.

14. Verwenden Sie Feuchtigkeitscreme für Ihre Haut nach dem Saunieren. Ihre Haut kann schnell trocken werden, wenn Sie wieder an der Luft ist.
15. Mit einer normalen Temperaturen von etwa 70°C werden die besten Gesundheitsvorteile durch den Saunagang erreicht.
16. Bleiben Sie nicht länger als 15 - 20 Minuten in der Sauna. Es ist in Ordnung Sie auch früher zu verlassen, falls es unangenehm wird. Der menschliche Körper ist nicht dafür geschaffen solch hohen Temperaturen für eine lange Zeit ausgesetzt zu sein.
17. Verlassen Sie die Sauna sofort falls Ihnen schwindelig oder schlecht wird oder benommen werden.
18. Lassen Sie weder Kinder noch Menschen mit Einschränkungen unbeaufsichtigt in einer Sauna. Saunieren ist für Babies streng verboten und für Kinder nicht zu empfehlen.
19. Lassen Sie die Sauna nicht unbeaufsichtigt, wenn Sie einen Holzofen benutzen.
20. Hängen Sie keine Kleidung in der Sauna zum Trocknen auf, da hier ein Feuerrisiko besteht.
21. Nach dem Saunagang sollten Sie mindestens zehn Minuten ruhen.

Fangen Sie nicht direkt danach mit einem Work Out an, sondern wählen Sie einen kühlen Platz an dem Sie entspannt sitzen oder liegen können. So bekommt Ihr Körper die Möglichkeit und Zeit um sich zu erholen und ihr Herzschlag wird wieder normal.