

Saunaregeln: Mit unserem Sauna Knigge 1x1 macht das Saunieren allen Spaß

Vorab: Unsere Regeln sind keine Gesetze, an die Sie sich halten müssen, sondern Empfehlungen, welche den Saunabesuch für Sie und andere, gesünder, entspannter und wirksamer werden lassen.

Grundsätzlich gilt: Machen Sie nichts, was Sie selbst als respektlos empfinden würden.

Diese 10 Saunaregeln sollten Sie kennen: Vor, während und nach dem Saunagang!

1. [Nicht mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna](#)
2. [Trinken Sie vorab ausreichend Flüssigkeit](#)
3. [Abduschen vor der Sauna](#)
4. [Trocken und mit warmen Füßen in die Sauna](#)
5. [Betreten Sie die Sauna unbekleidet](#)
6. [Nehmen Sie sich Zeit für den Saunagang](#)
7. [Wählen Sie eine Position mit 30 Zentimeter Sitzabstand](#)
8. [Machen Sie 2 bis 3 Saunagänge à 8-15 Minuten](#)
9. [Bleiben Sie ruhig bei einer unangenehmen Situation](#)
10. [Verlassen Sie die Sauna vor oder nach einem Aufguss](#)

Nicht mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna

Verzichten Sie einen Tag vorher auf Zwiebeln, Knoblauch und zu viel Alkohol. Gerade diese intensiven Gerüche werden über die Haut ausgeschieden, und so kann es für Sie und Ihre Mitsaunierenden sehr unangenehm werden.

Kurz vor dem Saunagang sollte Ihr Magen weder zu voll noch komplett leer sein. Es empfiehlt sich vorher eine Kleinigkeit wie einen Vitaminriegel oder eine Banane zu essen.

Unser Tipp: Wollen Sie zuerst Sport machen und danach in die Sauna? Warten Sie bis sich Ihre Herzfrequenz wieder einigermaßen erholt hat (d.h. unter 100 Schläge/Min)! Auf den Besuch eines Solariums sollte Sie nach der Sauna lieber verzichten und dies am besten vorher erledigen.

Trinken Sie vorab ausreichend Flüssigkeit

Im Gegensatz zur Nahrungsaufnahme sollten Sie vor dem Saunabesuch hingegen unbedingt ausreichend trinken. Dies gilt im Besonderen, wenn Sie vorher Sport gemacht haben.

Unser Tipp: Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte sind gut, Alkohol nicht.

Während der Saunagänge sollten Sie auf eine weitere Flüssigkeitsaufnahme verzichten, denn dadurch wird der Entschlackungsprozess gestört. Nach dem letzten Sauna-Durchgang sollten Sie die Flasche dann wieder aufgreifen, um den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

Abduschen vor der Sauna

Bevor es in die Sauna geht, sollten Sie Ihren Körper gründlich abduschen und ggf. Makeup entfernen. Am besten mit Shampoo und Duschgel. Damit befreien Sie nicht nur Ihre Haut von Parfüm und Fett, sondern es verbessert auch das Saunaerlebnis.

Nach dem Saunieren (aber unbedingt vor dem Eintauchen ins Abkühlbecken) dann bloß noch mit Wasser abduschen (Schweiß ist wasserlöslich) und verzichten Sie nach dem Saunieren auf eine Hautbehandlung mit Pflegeprodukten.

Trocken und mit warmen Füßen in die Sauna

Nach der vorab Dusche sollten Sie sich gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Die Profis unter den Saunagängern schwören zudem auf ein warmes Fußbad vor der Sauna, das das Schwitzen zusätzlich fördert.

Betreten Sie die Sauna unbekleidet, nur mit einem großen Handtuch

Auch wenn es beim ersten Mal etwas befremdlich ist, eine Sauna sollten Sie unbekleidet betreten. Denn: In einer Sauna sind alle gleich!

Dazu zählen Badekleidung als auch -latschen und Körperschmuck. Denn diese sind in der Sauna nicht nur unhygienisch, sondern die synthetische Stoffe verhindern auch, dass die Hitze auf der Haut ankommt. Schlimmstenfalls werden sogar stinkende Schadstoffe freigesetzt.

Der einzige Begleiter, den Sie laut dem Sauna Knigge nicht nur mitnehmen dürfen, sondern sogar explizit sollten, ist ein großes Handtuch.

Dieses dient vor und nach der Sauna als Bedeckungsmöglichkeit und während des Saunagangs als Körperunterlage (sitzen und liegen Sie komplett auf dem Handtuch!), denn schließlich möchte niemand im Schweiß anderer Personen sitzen.

Unser Tipp: Körperschweiß sollten Sie nicht mit einer Handbewegung abwischen. Dabei wäre die Gefahr von umherfliegenden Schweiß-Spritzern recht groß und das ist im Sauna Knigge 1x1 ein absolutes No-Go.

Nehmen Sie sich Zeit für den Saunagang

Beim Saunieren steht die Entspannung im Vordergrund. Bringen Sie also genügend Zeit mit, damit es nicht in Hetzerei ausartet und für Ihren Körper nicht mehr Be- als Entlastung ist.

Grundsätzlich dauert ein Saunabad mit mehreren Durchgängen circa 2 Stunden. Die oberste Regel dabei lautet: Abschalten – nicht quatschen! Über mehrere Bänke hinweg geführte Gespräche sollten vermieden werden. Gegen ein kurzes Flüstern mit dem Nebenan ist aber nichts einzuwenden. Versuchen Sie die Themenwahl leicht zu halten, d.h. für Streitereien und gesellschaftliche Konfliktpotenziale ist die Sauna der falsche Ort.

Wählen Sie eine Position mit 30 Zentimeter Sitzabstand

Die Saunabänke sind bereits gut gefüllt? Warten Sie lieber ein paar Minuten bis Sie eine Armlänge Abstand zum/r Nebenmann/-frau haben. Denn jemanden unaufgefordert nahzukommen, gilt als aufdringlich und unhöflich. Ausfallende Sitzpositionen, Starren und anzügliche Blicke sollten Sie obendrein vermeiden. Eine höfliche Begrüßung und ein kurzer Blick zu Beginn sind hingegen ok, dabei sollte es aber auch bleiben. Die Saunagänger kommen schließlich, um sich zu entspannen und wohlzufühlen.

Platzen Sie nicht in eine bereits gestartete Aufguss-Zeremonie hinein und auch das „Besetzen“ der Liegen im Ruhebereich kann Ihnen den Zorn der Mitsaunierenden auf sich ziehen. Verzichten Sie also besser darauf.

Der Saunabesuch an sich sollte kurz, aber dafür intensiv sein. Suchen Sie sich dafür einen Platz auf der mittleren oder oberen Bank aus und verweilen Sie dort für 8 bis 15 Minuten. (Je höher die Bank, desto heißer die Temperaturen!) Legen Sie sich am besten flach hin, wenn ausreichend Platz vorhanden ist. So befindet sich Ihr Körper in einer Temperaturzone und kann sich besser an die Hitze gewöhnen.

Wichtig: Etwa 2 Minuten vor einem Aufguss oder dem Ende des Saunagangs sollten Sie sich hinsetzen, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und beim Aufstehen nicht zu überfordern.

Machen Sie 2 bis 3 Saunagänge à 8-15 Minuten

Um eine bestmögliche gesundheitliche Wirkung zu erzielen, schwören Profi-Saunagänger auf zwei bis drei Saunagänge à 8-15 Minuten. Führe Sie diese wie den ersten durch. Damit wird die bestmögliche gesundheitliche Wirkung erzielt.

Wichtig: Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Saunawirkungen.

Bleiben Sie ruhig bei einer unangenehmen Situation

Hören Sie auf Ihren Körper: Sollten Sie vor Ablauf der empfohlenen 8 bis 15 Minuten merken, dass die Hitze zu viel für ihn ist, verlassen Sie die Sauna. Egal, ob es eine tagesbedingte Situation ist oder sich Ihr Körper generell erst an die Saunahitze gewöhnen muss, beim nächsten Besuch können Sie dann bestimmt ein paar Minuten länger verweilen.

Abgesehen vom körperlichen Unwohlsein, kann es in einer Sauna auch zu unangenehmen Situationen kommen. Ob die Schwiegereltern, Kollegen oder sogar der eigene Chef – das sind nur einige Personen, die man entblößt in der Sauna nicht treffen will.

Bevor Sie nun aufspringen und die Situation noch unangenehmer wird, atmen Sie tief durch und bewahren Sie Ruhe. So wahren Sie Ihr Gesicht: Nehmen Sie Blickkontakt auf, grüßen Sie Ihr Gegenüber (im Gegensatz zum Ignorieren) und setzen Sie sich auf dieselbe Seite. So befindet sich Ihr Gegenüber nicht im unmittelbaren Sichtkontakt und Sie können weiterhin entspannen.

Verlassen Sie die Sauna vor oder nach einem Aufguss

Nach Verlassen der Sauna sollte Ihr Weg nicht direkt unter die Dusche oder ins Abkühlbecken führen. Kühlen Sie sich zuerst an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff.

Erst danach sollten Sie sich unter der Dusche abkühlen (von den Armen bzw. Beinen hin zur Körpermitte) und ggf. danach ins Tauchbecken gehen.

Im Anschluss daran bzw. auch zwischen den Saunagängen empfiehlt sich – dick eingepackt im Bademantel - eine kleine Ruhepause von 10 bis 15 Minuten. Angenehm und gut für die Blutgefäße sind dabei auch warme Fußbäder.

Unser Tipp: Um die Wirkung der Sauna beizubehalten und um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollte deshalb nach der Sauna auf sportliche Betätigungen verzichtet werden. Eine Massage dagegen kann zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna die entspannende Wirkung noch verstärken.

Sauna für Zuhause

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, sich [eine eigene Sauna nach Hause zu holen](#), hätten wir da etwas für Sie:



In unseren Onlineshop finden Sie eine große Auswahl an [Innensaunen](#), [Gartensaunen](#) und [Fasssaunen](#). Und wenn Sie sich noch nicht für eine Sauna entscheiden können, kann die Auswahl unserer [Top 10 Saunahäuser](#) helfen. Viel Spaß beim Stöbern!

Bildquellen

Bild: ©GartenHaus GmbH