

10 Regeln zum erfolgreichen Sauna-Bad

- Duschen **mit Seife** vor dem ersten Saunagang aus hygienischen Gründen
- **Abtrocknen**
- **Füsse in Fussbad vorwärmen**
- Saunabad ca. 15 – 20 Minuten bei ca. 87° oder Biosauna
- Entspannt liegen oder sitzen, Füsse auf Körperhöhe, **ganzer Körper muss auf dem Tuch sein.**
- **Die letzten zwei Minuten aufsitzen**
- Abkühlen ca. 10 Minuten, kurze Zeit an frischer Luft verweilen, kalt **duschen** (von unten nach oben) und nachher ins Kaltwasserbecken eintauchen
- **15 Minuten ruhen**
- **Saunabad 2 – 3 mal wiederholen**
- **Verlorene Flüssigkeit ersetzen mit Fruchtsaft oder Mineral**