

10 Regeln zum erfolgreichen Sauna-Bad

- Duschen vor dem ersten Saunagang aus hygienischen Gründen
 - Abtrocknen
 - Füsse in Fussbad vorwärmen
 - Saunabad ca. 8 – 12 Minuten bei 85° bis 90° C oder Biosauna
 - Entspannt liegen oder sitzen, Füsse auf Körperhöhe
 - Die letzten zwei Minuten aufsitzen
 - Abkühlen ca. 10 Minuten, kurze Zeit an frischer Luft verweilen, kalt duschen (von unten nach oben) oder ins Kaltwasserbecken eintauchen
 - 15 Minuten ruhen
 - Saunabad 2 – 3 mal wiederholen
 - Verlorene Flüssigkeit ersetzen
-