

Textilfreiheit gehört zur Saunakultur

Sauna-Knigge: Etikette und Hygiene in der Sauna

Viele Saunaneulinge kommen schon beim Gedanken, sich nackt anderen Menschen zu zeigen, ins Schwitzen. Aus Schamgefühl kramt jeder erst einmal die Badehose bzw. den Badeanzug heraus. Das ist falsch! Textilfreiheit gehört zum Saunieren, damit der Schweiß und die Hitze optimal abtransportiert werden. D. h. aber nicht, dass man sich generell zur Schau stellen muss. Ein Handtuch um die Hüften bzw. den Körper ist erlaubt. Damit Sie Ihre Saunaabende mit der Familie bzw. den Freunden genießen können, geben wir Ihnen einige kleine Tipps mit an die Hand.



Textilfreiheit gehört zum Saunieren - d. h. aber nicht, dass man sich zur Schau stellen muss. Ein Handtuch um die Hüften bzw. den Körper ist erlaubt. (Foto: freepik)

Keine Scheu vor Nacktheit

Der Saunagang beginnt beim Ablegen der Kleidung. Für manche entsteht schon dort das Problem, weil sie davor zurückscheuen, nackt unter Menschen zu gehen. Da Sie in der Saunakabine ohnehin ein Handtuch benötigen, können Sie es sich auf dem Weg dorthin um die Hüften schlagen oder um den Oberkörper wickeln. Viele Saunagänger bevorzugen außerhalb der Sauna einen Bademantel, in den sie sich später einkuscheln können.

Badekleidung ist aus mehreren Gründen keine gute Wahl

Zum ersten heizen sich die Textilien derartig auf, dass sie zu Verbrennungen auf der Haut führen könnten. Zum anderen würde ein Hitzestau auf der Haut entstehen, der das Schwitzen behindert und somit die Verdunstungskühlung blockiert. Ein Kreislauf-Kollaps könnte die Folge sein.

Accessoires ablegen

Schmuck, wie beispielsweise Ohrringe, Ketten oder der Ehering, sowie metallene Haarnadeln und -spangen haben nichts in der Sauna zu suchen. Durch die hohen Temperaturen in der Saunakabine können sie glühend heiß werden. Das gilt natürlich auch für Brillen. Darüber hinaus beschlagen die Brillengläser sofort und man sieht gar nichts.

Vor dem Saunieren duschen

Eine Selbstverständlichkeit sollte es sein, vor dem Saunieren zu duschen und sich ggf. sorgfältig abzuschminken. Nicht nur, dass bei den Damen der Lippenstift und die Wimperntusche in der Hitze rasch verschmieren und davonrinnen, sie behindern auch die Hautatmung und können Reizungen verursachen.

Ungeschriebene Gesetze in der Sauna

Beim Betreten der Saunakabine ziehen Sie Ihren Bademantel und die Badelatschen aus. Sollten Sie ein großes Handtuch umgeschwungen haben, was erlaubt ist, empfiehlt es sich, ein zweites Handtuch mit in die Saunakabine zu nehmen – denn auf die Saunabänke und den Boden sollte kein Schweiß tropfen. Grundsätzlich ist der Saunaraum kein Ort, um den Körper der anderen Saunagänger anzuschauen oder sich selbst zu präsentieren. In der Regel ist die Saunakabine schummrig bzw. stimmungsvoll beleuchtet. Um niemanden in seiner Intimsphäre zu stören, ist es empfehlenswert etwas Abstand zu den anderen Saunagängern zu wahren.



Durch eine schummrige bzw. stimmungsvolle Beleuchtung herrscht in einer Saunakabine eine entspannte Atmosphäre.
(Foto: Westerhoff)

Damit der Saunagang für den Kreislauf nicht zu belastend wird, sollten Sie auf Ihre Körperhaltung achten. Anfangs ist es sehr bequem und entspannungsfördernd, sich auf das mitgebrachte Handtuch zu setzen. Wenn Sie sich auf den Bauch legen, strahlt die Hitze von der Saunadecke direkt auf den Rücken ab – die Wärme wird häufig als sehr wohltuend empfunden. Dort macht sich ihre entspannende Wirkung auf Muskeln und Psyche sofort bemerkbar. Legen Sie sich aber nicht die ganze Zeit hin. Beim Aufrichten gelangt der Kopf in eine heißere Luftschicht – der Schweiß rinnt Ihnen intensiver am Körper herunter. Generell sollte man die letzten 2 – 3 Minuten eines Saunagangs aufrecht sitzen, damit der Kreislauf sich auf die Bewegung beim Hinausgehen einstellen kann. Wechseln Sie ruhig auf eine untere Bank, wo es kühler ist.



Gönnen Sie sich nach jedem Saunagang eine Ruhephase von 30 Minuten und trinken Sie reichlich Wasser. (Foto: freepik)

Ob öffentliche Sauna oder Saunahaus im Garten - wenn Sie diese ungeschriebenen Regeln beim Saunieren beherzigen, empfinden Sie die Nacktheit ganz normal. Gerade Saunieren mit der Familie und Freunden in der eigenen [Gartensauna](#) ist Entspannung pur.

Schauen Sie sich gern auch unseren Tipp „[Die sieben Saunasünden](#)“ an, damit sie perfekt informiert sind.