



Sauna-Ratgeber: Was benötigt man zum Saunieren?

Mit dem richtigen Zubehör wird das Saunieren zum Wellness-Vergnügen

Ein Saunabad ist erst dann perfekt, wenn man es mit allen Sinnen genießen kann. Es gibt viele nützliche Utensilien für die Sauna. Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber auf einige praktische Dinge kurz hinweisen.

1. Handtücher

Um die Sauna entspannt zu genießen, benötigt jeder Saunabesucher zwei bis drei kleine und ein großes Handtuch. Auf das große Handtuch können Sie sich in der Sauna setzen oder auch legen. Generell ist zu vermeiden, dass Ihr Schweiß auf das Holz der Bänke tropft. Je nach Belieben können Sie ein kleines Handtuch als Art Nackenrolle oder zum Schweißabtupfen verwenden. Die anderen kleinen Handtücher benötigen Sie zum Abtrocknen nach dem Duschen.

2. **Bademantel und -sandalen**

Damit der Körper in der Ruhephase nicht auskühlt, sollten Sie einen Bademantel anziehen, der auch eventuellen Restschweiß aufsaugt. Bei Belieben kuscheln Sie sich gern in eine Decke ein. Damit Sie nicht auf den Fliesen von der Sauna zur Dusche und auch im Ruheraum ausrutschen, tragen Sie aus Sicherheits- und hygienischen Gründen Badesandalen aus Kunststoff.

3. **Thermometer, Hygrometer und Sanduhr**

Drei Dinge sind für die Aufwärmphase in der Sauna wichtig: Die Lufttemperatur, die relative Luftfeuchtigkeit, die Dauer des Saunierens. Entsprechend benötigen Sie ein Thermometer und ein Hygrometer, wie der Fachbegriff für den Feuchtigkeitsmesser lautet.

Damit Sie die maximale Zeit für das Schwitzen von 15 Minuten nicht überschreiten, ist eine Sanduhr in der Saunakabine ebenfalls unabdingbar. Besonders in der Sauna verliert man das Zeitgefühl. Herkömmliche Uhren sind nicht geeignet, weil sie den hohen Temperaturen und der großen Luftfeuchtigkeit nicht standhalten.

4. **Saunaeimer, Schöpfkelle und Saunadüfte**

Für den Aufguss benötigen Sie einen Saunaeimer mit Kelle. Beides sollte aus Lärchen-, Espen- oder Fichtenholz sein. Mit dem Eimer nehmen Sie das kalte Wasser mit in die Sauna. Zum Wasserschöpfen und Aufgießen auf die Saunasteine wird die Kelle eingesetzt. Machen Sie es nie mit bloßen Händen – Sie könnten sich massiv verbrühen. Um eine besondere Wellness-Atmosphäre zu schaffen, werden dem Aufgusswasser auch gern verschiedene Duft-Essenzen zugesetzt. Dabei sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die ätherischen Öle naturbelassen und dementsprechend rein sind. Nur so kann sich die positive gesundheitliche Wirkung auf Ihre Atemwege durch Aroma-Zusätze entfalten.

5. Saunasteine

Alle 3 – 4 Jahre sollten die Saunasteine ausgewechselt werden – spätestens, wenn sie brüchig werden oder anfangen zu riechen. Durch das Aufgießen verschließen sich langfristig die Poren der Saunasteine. Darüber hinaus können sich kleine Splitter von den Steinen lösen, die die Luftzirkulation des Saunaofens behindern oder den Heizstäben zusetzen.

6. Weitere praktische Utensilien

- Wer das Gefühl hat, schlecht zu schwitzen, dem ist das Abbürsten der Haut vor dem Saunagang mit einer mittelharten Bürste aus Naturfasern zu empfehlen.
- Nach dem Saunabesuch empfiehlt es sich die Haut mit einer reichhaltigen Creme zu versorgen.