



Checkliste für den ersten Saunagang

- Vorher, nachher, währenddessen trinken
- Nicht hungrig Saunieren
- Mit niedriger Temperatur starten (z.B. 70°C)
- Max. 15 Minuten pro Gang
- Vorher duschen
- Tief durchatmen & entspannen
- Warmes Fußbad hilft dem Kreislauf
- Hitze ist unerträglich? Sauna verlassen
- Immer zu zweit sein
- Aufgüsse vorsichtig machen
- Nach der Sauna duschen
- Trinken nicht vergessen
- Vorgang 2-3 Mal wiederholen