

PRESSEMITTEILUNG

Die „Trinkregeln“ der Sauna

Mit sinkenden Temperaturen und feuchtkaltem Wetter hat für Saunafans die Hochsaison begonnen. Viele stellen sich dabei immer wieder die Frage, wie sie am besten trinken sollten. Welche Getränke eignen sich? Wie viel Flüssigkeit sollte man zu sich nehmen? Das Forum Trinkwasser klärt auf.

Frankfurt am Main, 30. November 2016 – Saunieren ist wohltuend für Atemwege, Muskeln, Kreislauf, Haut und Abwehrkräfte. Doch nur dann, wenn man auf den eigenen Körper hört und sich nicht zu viel zumutet. Um eine gute Ausgangsbasis für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu schaffen, ist es vor dem Saunabesuch wichtig, genug zu trinken, am besten in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Bei Erwachsenen sind das ca. 1,5 Liter täglich. Für einen morgendlichen Saunabesuch empfiehlt es sich, gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser zu sich zu nehmen.

In der Regel wird die Sauna zur Entspannung aufgesucht, daher sollte man sich selbst und seinen eigenen Körper nicht unter Stress setzen. Das bedeutet: Wer durstig ist, sollte trinken und auch während des Saunabesuchs eine Trinkpause einlegen. Außerdem sollte auf das Essen vor und nach dem Saunabesuch geachtet werden: Leichte Mahlzeiten mit viel Gemüse und Obst sind einerseits gut um den Körper nicht zu belasten und andererseits die ausgeschwitzten Mineralstoffe wieder aufzufüllen. Außerdem enthält Gemüse und Obst von Natur aus viel Flüssigkeit, die der Körper gut gebrauchen kann.

Ob während des Saunabesuchs oder erst nach dem letzten Saunagang, in allen Fällen muss auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Denn durch das Schwitzen verliert der Körper viel Wasser – die genaue Menge ist von Person zu Person unterschiedlich. Sie ist unter anderem abhängig von der Regelmäßigkeit der Saunabesuche, der Temperatur in der Sauna wie auch der Verweildauer in der Saunakammer.

Wie viel nach dem Saunabesuch unbedingt getrunken werden sollte, kann einfach ermittelt werden: In den meisten Saunabetrieben steht eine Körperwaage im Eingangsbereich. Wiegt man sich vor und nach dem Saunieren, sieht man, wie viel Flüssigkeit der Körper verloren hat – und somit wie viel mindestens wieder getrunken werden muss. Als Getränk nach der Sauna ist frisches Trinkwasser aus

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.chappelow@relations.de

der Leitung ideal, das man auch gut mit Fruchtsäften zu einer Schorle mischen oder als ungesüßten Tee trinken kann. Nicht geeignet hingegen sind alkoholische oder stark gesüßte Getränke, sowohl vor, während als auch nach dem Saunabesuch. Mit Ruhe in kleinen Etappen getrunken, kann der Körper auch große Trinkmengen gut aufnehmen. Damit steht der Flüssigkeitsregeneration nach dem Saunabesuch nichts im Weg, und der Körper kann sich entspannt erholen.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de, auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Bildmaterial

(zur freien Verwendung im Kontext dieser Pressemitteilung)



Wer sich vor und nach dem Saunieren wiegt, sieht, wie viel Flüssigkeit der Körper verloren hat.
©Forum Trinkwasser



Wer in der Sauna schwitzt, verliert viel Wasser, das durch reichlich trinken ersetzt werden muss. Ideal geeignet ist frisches Trinkwasser aus dem Hahn. Forum Trinkwasser;
©billionphotos.com; Fotolia

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.chappelow@relations.de