



intro



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Sauna

Fragt man Sportler nach regenerationsfördernden Massnahmen, so wird das Saunieren sehr häufig genannt. Die entspannende Wirkung für Körper und Geist wird allgemein als sehr angenehm empfunden.

Aber Vorsicht! Ein Sauna-Besuch hat auch einen entscheidenden Nachteil: den großen Flüssigkeits- und Mineralverlust durch das Schwitzen.

Daher ist es nicht sinnvoll, in Phasen erhöhter Trainingsbelastung erschöpfende Saunagänge zu absolvieren. Dies gilt z.B. für Trainingslager oder an Tagen vor intensiven oder langen Trainingseinheiten. Wenn in diesen Phasen überhaupt sauniert wird, dann sollte dies nur kurz geschehen.

Nach einem Saunabesuch ist darauf zu achten, dass der Flüssigkeits- und Mineralverlust durch das Schwitzen durch Trinken und entsprechende Ernährung wieder ausgeglichen wird.