

Saunasalz - was haben wir davon?

Immer beliebter werden bei Saunagängern die sogenannten Salzaufgüsse mit **Saunasalz**. Was was ist das eigentlich genau und was hat unser Körper davon?

Der Salzaufguss

Ablauf: Gestartet wird im Grunde, wie bei jedem anderen Aufguss auch. Heißes Wasser, eventuell mit Aromastoffen wird auf den heißen Ofen gegossen, die Schweißabgabe der Insassen steigt deutlich an. Nach dem Aufguss wird die Haut mit dem Salz eingerieben. Das löst die Teile der obersten Hornschicht der Haut. In erster Linie handelt es sich um lose, abgestorbene Hautzellen. Außerdem nimmt Ihre Haut Mineralien und Spurenelemente aus dem Salz auf.

Empfehlung

Der Salzaufguss sollte stets der letzte Aufguss des Tages sein und nicht zu oft durchgeführt werden, da er auch eine gewisse Belastung für die Haut darstellt. Häufiger als ein mal pro Woche sollte kein **Salzpeeling** auf der Haut durchgeführt werden. Vermieden werden sollte das Einreiben von Gesicht, Schleimhäuten und Genitalbereich, hier könnte es durchaus zu einem scherzhaften Brennen kommen. Auch sollte die Haut vorher auf kleine Verletzungen untersucht werden, denn auch hier kann es zu schmerzhaften Überraschungen kommen.

Wichtig: Nach dem Peeling ordentlich abduschen, die Haut trocknet sonst aus.

Bitte draußen einreiben

Üblicherweise wird das Salz nicht in der Sauna selbst aufgetragen, da es unter anderem die Bänke angreift. Steht es also für die Saunagäste zum freien Zugriff, sollte es üblich sein, das Peeling außerhalb der Sauna durchzuführen, da immer etwas von dem Salz daneben gehen wird.

Spezielle Salzsaunen...

... sind oft mit Salzsteinen ausgestattet, um eine angenehme Luft zu schaffen, die der natürlichen Meeresluft ähnelt. Positiv für Allergiker und Asthmatiker. Ein Aufguss mit Salzwasser macht übrigens wenig Sinn, da das Salz in erster Linie einfach an den Steinen haften bleiben würde. Die angenehme Meeresluft entsteht in erster Linie dadurch, dass das Wasser in der Brandung aufgewirbelt und durch den Wind in der Luft verteilt wird.