

Tipps zum richtigen Saunieren

Aktivieren Sie Ihr Immunsystem und fühlen Sie sich rundherum wohl.

Ein Saunabad wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer regelmäßig sauniert, trainiert sein Immunsystem und ist damit weniger anfällig für Erkältungen und grippale Infekte.

Beim Schwitzen werden auch Bakterien und Viren über die zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen, die der Mensch besitzt, ausgeschieden und giftige Stoffwechsellrückstände abtransportiert.

Wer sollte nicht in die Sauna?

Manche Menschen sollen darauf verzichten, beispielsweise wenn eine Herz- oder Lungenerkrankung vorliegt oder sie unter Thrombose oder hohem Blutdruck leiden. Auch wer spürt, dass sich eine Erkältung ankündigt, soll die Sauna meiden.

Vor dem Saunieren:

- Vor dem Saunabad duschen und gut abtrocknen, so fällt das Schwitzen leichter
- Um die Schweißproduktion voranzutreiben, vor dem Saunieren ein heißes Fußbad nehmen
- Zum Saunagang ein Handtuch auf die Sitz- und Fußfläche legen

Beim Saunieren:

- Schmuck und Brillen sollten Sie nicht mit in die Schwitzkabine nehmen, da diese sehr heiß und beschädigt werden können
- Unsere Sauna ist textilfrei, damit das Schwitzen leichter fällt
- Sauna-Anfänger sollten zunächst auf den unteren Bänken sitzen um den Kreislauf nicht unnötig zu strapazieren
- Beenden Sie einen Saunagang im Liegen, sollten Sie sich einen Moment aufrecht sitzen, um beim Aufstehen Schwindel zu vermeiden
- Verweilen Sie in der Sauna solange sie sich wohl fühlen, nicht aber länger als 15 Minuten

Bei Temperaturen bis zu 90 ° C in der Sauna wird der Organismus ordentlich gefördert. Da die Temperatur der Haut um bis zu zehn Grad ansteigt, reagiert der Körper so, als habe er Fieber: Er bildet Antikörper, um die vermeintliche fieberauslösenden Angreifer zu bekämpfen – ein genialer Mechanismus, den man sich zunutze machen kann, um sich gegen tatsächliche Erkältungsviren zu wappnen.

Nach dem Saunieren:

- Nach jedem Saunagang zunächst einmal an der frischen Luft abkühlen
- Bitte duschen Sie nach dem Saunieren kühl. Dabei beginnt man mit den Füßen, geht über zu Armen und Beinen und duscht zuletzt den Rumpf
- Wer möchte, kann danach (bitte unbedingt vorher duschen) in einer unserer drei unterschiedlich temperierten Tauchbecken
- Das Tauchbecken ist jedoch nicht bei Kreislaufstörungen und Bluthochdruck zu empfehlen
- Machen Sie höchstens drei Saunagänge
- Trinken Sie ausreichend Mineralwasser
- Wickeln Sie sich in den Bademantel und achten Sie darauf, dass Ihre Füße beim Liegen warm eingepackt sind (Handtuch, Wollsocken)
- Ruhen Sie sich auf unseren Liegeflächen mindestens 30 Minuten aus
- Bitte verhalten Sie sich in den Ruheräumen leise
- Handys sind in der gesamten Anlage nicht erlaubt
- Wir bitten Sie, nach dem Ruhen die Liegen wieder für die nächsten Gäste frei zu machen