

# SAUNA KNIGGE – ein idealer Begleiter für deinen Saunabesuch.



Bist du gesund, fühlst du dich wohl? Wenn du erkältet bist, empfehlen wir dir, mit einem Saunabesuch zu warten, bis die Erkältung abgeklungen ist. Bei chronischen Erkrankungen solltest du ebenfalls nicht saunieren. Bitte frage im Zweifelsfall deinen Arzt.

## **Vor dem Saunagang:**

### **Packliste – in die Saunatasche gehören:**

- Ein (leichter) Bademantel/Kimono, Badebekleidung für andere Badbereiche
- Zwei bis drei kleine Handtücher und große Saunatücher, Badeschuhe, Duschgel/Seife, eventuell Shampoo
- Eventuell Lektüre und Wollsocken für die Ruhepausen

Der Saunabereich ist textiltfrei. Außerhalb der Saunakabinen können Bademantel oder Handtuch und Badeschuhe getragen werden.

## **Während dem Saunagang:**

### **Das Saunaerlebnis kann beginnen.**

- Vor dem ersten Saunagang ab duschen und gut abtrocknen, kalte Füße eventuell im Fußbecken erwärmen
- Saunen gibt es mit verschiedenen Temperaturen und Luftfeuchtigkeitsverhältnissen.

Wir empfehlen dir, bei deinem ersten Saunabesuch mit einer „kühleren“ Sauna zu beginnen.

- Die Badeschuhe vor der Kabine abstellen, den Bademantel hängst du an einen Haken vor der Kabine
- Brille abnehmen und in die Brillenhalter außen ablegen
- Lege stets ein großes Handtuch unter, bevor du Platz nimmst (es schützt das Holz vor Schweiß und sorgt für Hygiene)
- Bitte achte darauf, dass auch deine Füße auf dem Handtuch Platz finden

### **Platzwahl – ein paar Faustregeln:**

- Unten oder in der Mitte anfangen – die Hitze steigt nach oben, somit sind die unteren und mittleren Bänke die „kühleren“
- Insbesondere bei Aufgüssen solltest du einen trainierten Kreislauf haben, um dich auf den oberen Bänken aufzuhalten

### **Sitzen oder liegen?**

- Liegen solltest du erst nach 2 bis 3 min – so lange braucht der Körper, um sich anzupassen
- Setz dich 2 bis 3 min vor Beendigung des Saunagangs zur Kreislaufstabilisierung auf
- Am besten wählst du einen Platz nahe der Tür, damit du die Saunakabine jederzeit rasch verlassen kannst

### **Wie lange darf's sein?**

- Idealerweise dauert ein Saunagang zwischen 8 und 12 min, auch „Profis“ sollten nicht länger als 15 min in der Kabine bleiben. Bitte verlasse sofort die Kabine, wenn du dich unwohl fühlst

### **Aufgüsse:**

Unser Fachpersonal führt regelmäßig Aufgüsse durch. Dabei wird Wasser auf die heißen Steine des Ofens gegeben und der heiße Dampf mit einem Tuch „verwedelt“ – je nach Jahreszeit und Witterung angereichert mit einer passenden Duftessenz. Auf der obersten Bank ist die Wirkung des heißen Dampfes am stärksten. Während der Aufgüsse soll die Sauna weder betreten noch verlassen werden. Durch öffnen der Tür wird das Aufgussklima zunichtegemacht. Ausnahme: Wenn du dich nicht wohl fühlst, verlass die Kabine auch während des Aufgusses.

## **Nach dem Saunagang:**

### **Abkühlen:**

- Raus an die frische Luft, danach den Schweiß kalt ab duschen: zuerst Arme und Beine, dann den Körper, das schont den Kreislauf
- Eventuell ein kurzes Bad im Tauchbecken (nicht bei Bluthochdruck)

### **Ruhen:**

- Ruhe dich nach dem Saunieren im Bademantel oder Handtuch z. B. im Ruheraum auf einer der Liegen aus
- Halte deine Füße warm, das trägt zusätzlich zur Entspannung bei

Die Abkühl- und Ruhezeit sollte mindestens der Länge deines Saunagangs entsprechen.

Danach kann der Saunagang bis zu dreimal wiederholt werden, mehr ist nicht zu empfehlen.

## **Das Ergebnis:**

Entspannung und Stressabbau, optimale Herz- und Kreislauf-Stärkung, ideale Erkältungs-Prophylaxe, ein entschlackter Körper, samtweiche Haut. Die positiven Aspekte des Saunierens merkst du deutlich nach regelmäßigen Saunabesuchen.

**Nicht vergessen:** Gleiche deinen Flüssigkeitsverlust nach dem Saunabesuch aus. Dazu eignen sich besonders Säfte und Saftschorlen.

**Bitte beachte:** Die Sauna ist ein Ruhebereich und soll der Erholung und Entspannung dienen – Ruhe in den Saunen sollte selbstverständlich sein. Die Mitnahme von Handys ist im kompletten Saunabereich nicht gestattet. Bitte respektiere die Intimsphäre der anderen Gäste. Foto- und Filmaufnahmen sind untersagt. Vielen Dank.

**Unser Saunapersonal gibt bei weiteren Fragen gerne Auskunft.**