



---

## **DIE GOLDENEN SAUNAREGELN**

Im Mittelpunkt des Saunabesuches steht vor allem der Wohlfühlfaktor. Daher sollte der Körper nicht überstrapaziert und der Saunaaufenthalt nicht länger als nötig sein. Achten Sie auf Ihren Körper und berücksichtigen Sie erste Signale der Überhitzung. Wird das Saunieren übertrieben, so kann es den Körper eher schädigen als abhärten.

Gesundes Saunabaden besteht aus vier Phasen:

***DUSCHEN – HITZEPHASE – ABKÜHLUNG – RUHEPHASE***

### **DUSCHEN UND HITZEPHASE:**

Bevor Sie in die eigentliche Sauna gehen, sollten Sie gründlich mit Seife duschen. Machen Sie die Länge Ihres Aufenthalts von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Für ungeübte Saunagäste sollte die Hitzeperiode in der Sauna nicht länger als 12 Minuten dauern. Wenn Sie es heiß mögen, nehmen Sie am besten in der Nähe des Ofens oder auf einer höheren Ebene Platz. Die mittleren und unteren Etagen haben etwas gemäßigttere Temperaturen. Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein, denn die Sauna ist ein Ort der Ruhe. Legen Sie in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Sitzbereich und die Füße.

### **ABKÜHLUNG:**

Zur Abkühlung sollten Sie danach ein paar Minuten an die frische Luft gehen. Die anschließende Erfrischung mit Eis oder Wasser sollte immer von den Füßen aus in Richtung Herz erfolgen.

### **RUHEPHASE:**

In der Ruhephase wird der Erholungseffekt des Saunaganges wirksam. Gönnen Sie sich mindestens so viel Zeit, wie Sie in der Hitze verbracht haben. Fußbäder und Massagen sind eine sinnvolle Ergänzung und können die entspannende Wirkung noch verstärken.

### **ALLGEMEIN:**

Da der Körper beim Saunieren viel Flüssigkeit verliert, raten wir, vor jedem Saunagang ausreichend zu trinken. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder an Herz-Kreislauf Erkrankungen leiden, sollten Sie vor Ihrem Saunabesuch einen Arzt aufsuchen.

Unser Personal steht Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.