



Richtig Saunieren und Dampfbaden

Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei Stunden. Es soll entspannen, ein gehetztes "Abarbeiten" der Anwendungen wird ihren Körper eher belasten als entspannen. Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollen Magen in die Sauna gehen. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben, Neulinge werden vielleicht bereits eher die Kabine verlassen wollen. Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich 2-3 Stunden Zeit und Sie benötigen 2 Handtücher, evtl. 1 Bademantel, Badeschlappen, Duschmittel.

1. Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche sprichwörtlich von „Kopf bis Fuss“. Das ist wichtig, damit man auch richtig über den Kopf schwitzt.
2. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.
3. Ein warmes Fussbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.
4. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Acht bis 15 Minuten reichen dabei völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
5. Kühlen Sie sich jetzt in unserem Saunagarten ab. Der Körper benötigt jetzt Sauerstoff.
6. Danach mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen.
7. Falls Sie das Tauchbecken vorziehen, bitte denken Sie daran, vorher zu duschen.
8. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fussbad ein wohlige Wärmegefühl.
9. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefässe und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
10. Im Anschluss daran empfiehlt sich eine Ruhepause von ca. 15 Minuten zur Förderung der Erholung. Hier bietet sich das Atrium mit den Wärmebänken an, wo man auch plaudern kann. Stille finden Sie im Ruheraum.

Während des Saunabades sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens weitgehend unterbleibt. Die Nutzung eines Solariums stört dagegen nicht die Wirkung der Sauna.

Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch, wobei drei Saunagänge hintereinander zum Erreichen der erstrebten gesundheitlichen Ziele ausreichen. Jetzt sollte der Wasserhaushalt mit Tee, verdünnten Fruchtsäften oder Wasser aufgefüllt werden.