



# Goldene Regeln für das Sauna-Land

Unsere Goldenen Regeln für das richtige Saunabaden sollen Ihnen helfen, die positiven Wirkungen des Saunierens voll auszuschöpfen.

## **Bringen Sie ausreichend Zeit mit**

Ein vollständiges Saunabad dauert mindestens zwei Stunden. Es dient besonders der Erholung. Ein gehetztes »Abarbeiten« der Anwendungen wird Ihren Körper eher belasten als entspannen.

## **Achten Sie auf Ihren Körper**

Sie sollen sich in erster Linie wohl fühlen. So können Anfänger des Saunabadens durchaus früher als empfohlen den Schwitzraum verlassen. Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen.

## **Vor dem Saunagang**

Sie benötigen zwei große Handtücher (Liege- und Trockentuch), Badeschuhe, Duschgel und möglichst auch einen Bademantel. Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

## **Im Schwitzraum**

Legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Acht bis fünfzehn Minuten reichen dabei völlig. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen. Als Saunaneuling sollten Sie die unteren bis mittleren Bänke bevorzugen.

## **Abkühlung**

Jetzt benötigt der Körper Sauerstoff. Bewegen Sie sich an der frischen Luft. Erst danach mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Dusche abkühlen. Halten Sie den Kopf nicht unter Wasser, waschen reicht aus. Häufige Kaltwasseranwendungen trainieren die Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.

## **Fußbad**

Nehmen Sie ein warmes Fußbad für einen vollständigen Temperaturengleich. Dieses fördert zusätzlich das Schwitzen beim kommenden Saunagang.

## **Pause**

Zwischen den Saunagängen empfiehlt sich eine kleine Ruhepause. Trinken Sie ausreichend, um Ihrem Körper das nötige Wasser zurückzugeben.

## **Nächster Saunagang**

Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch. Drei Saunagänge hintereinander sind zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele ausreichend.

## **Erholung nach dem Saunabaden**

Um die positive Wirkung beizubehalten und um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollte nach dem Saunabaden auf sportliche Betätigungen verzichtet werden. Eine Massage dagegen kann im Anschluss oder zwischen den Saunagängen die entspannende Wirkung noch verstärken.



# Wichtige Hinweise für das Sauna-Land

- Unser Sauna-Land ist textiltfrei.
- Das Saunaarmband bitte immer gut sichtbar am Handgelenk zu tragen.
- Deponieren Sie Ihre Taschen bitte im Garderobenschrank.
- Mitgebrachte Aufgüsse dürfen Sie nicht verwenden – es besteht Brandgefahr!
- Im Notfall betätigen Sie bitte sofort den Notruf (»Erste Hilfe«)!
- Badeschuhe gehören nicht in die Schwitzkabinen – bitte immer davor abstellen!
- Speisen und Getränke haben im Schwitzraum ebenfalls nichts zu suchen.
- Glasflaschen gehören auch nicht in den Saunabereich.
- Bitte hängen Sie Ihre Handtücher zum Trocknen auf die dafür vorgesehenen Haken und Heizkörper mit Handtuchhaltern.
- Verzichten Sie im Saunabereich bitte auch auf das Haarschneiden und -färben sowie auf Maniküre oder Pediküre.
- Seien Sie fair! Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Liegen haben, reservieren Sie diese bitte nicht.
- Nehmen Sie stets untereinander Rücksicht, um allen Gästen die Gelegenheit zu geben, abzuschalten.

Sollte sich jemand nicht an die freundlichen Hinweise halten, informieren Sie bitte unser Personal oder – besser noch – sprechen Sie den Gast selber an. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

## **Sie sollten die Sauna nicht besuchen mit**

- starker Erkältung, grippalem Infekt, Fieber und Entzündungen
- Alkohol im Blut
- Epilepsie

## **Bei diesen Erkrankungen sollten Sie nur nach Rücksprache mit dem Arzt die Sauna besuchen:**

- Asthma
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krampfadern und venöse Gefäßkrankheiten

Wir wünschen Ihnen einen schönen, entspannten Aufenthalt in unserem Sauna-Land.

Ihr Thermalsolbad-Team

P.S.: Im Übrigen gilt unsere Haus- und Badeordnung.