

Saunaregeln

1. Die beste Zeit ist der Vormittag, Grund: Der Biorhythmus des täglichen Körpertemperaturverlaufes. Andererseits fördert das Saunieren den Schlaf. Folglich ist auch der Abend gut. Es sollte aber beachtet werden, dass extreme Wachheit möglich ist. Demnach gilt für jeden Sauna-Fan und Sauna-Beginner: Selbst herausfinden, was wann am verträglichsten ist.
2. Bringen Sie mindestens zwei Stunden Zeit mit.
3. Vor der Sauna Darm und Harnblase entleeren.
4. Vor der Sauna reichlich trinken - aber nicht mehr innerhalb einer Stunde vor Beginn.
5. Bis zu zwei Stunden vorher nichts mehr essen.
6. Zu langes Fasten oder Nüchternsein dämpft die Kreislaufreaktionen, die Regulationskräfte werden schwächer.
7. In der Sauna selbst sollte es "still sein wie in einer Kirche" (Finnisches Sprichwort. Sprechen strengt an und stört die anderen Saunagänger.
8. Gymnastik und andere Anstrengungen müssen im Saunaraum vermieden werden.
9. Rekordversuche mit Dauerhitze im Saunaraum oder Daueraufenthalte im Tauchbecken mit kaltem Wasser sind eher schädlich. Sie überlasten die Regulationsorgane des Körpers und können genau das Gegenteil von Gesundheit bewirken. Nierenerkrankungen, Erkältungen und Hitzschlag können die Folge sein.
10. Alkohol in der Sauna lässt den Kreislauf, der die gesamten Umstände gerade noch toleriert, oftmals vollends zusammenbrechen. Auch nach einer durchzechten Nacht ist der Saunabesuch nicht zu empfehlen.
11. Nach der Körperreinigung unter der Dusche abtrocknen. Merke: Trockene Haut schwitzt besser.
12. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.
13. In der Sauna bitte Handtuch unterlegen und auf der mittleren oder oberen Bank schwitzen. Aber nicht länger als 15 Minuten.
14. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten zwei Minuten sollten Sie jedoch sitzen.
15. Gehen Sie nach dem Saunieren an die frische Luft. Unser Saunapark oder die Liegewiese sind dafür ideal.
16. Der Kneippschlauch oder die Schwallbrause sind die schonendste Art der Abkühlung.

17. Vor der Benutzung des Kaltwassertauchbeckens bitte den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck Tauchbecken meiden!
18. Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein Fußbad ein wohliges Wärmegefühl.
19. Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Blutgefäße und stärken das Immunsystem.
20. Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.
21. Zwischen den Saunagängen können Sie in unserer Einrichtung eine Massage genießen.
22. Zwischen zwei Saunagängen sollten ca. 20 Minuten Erholung liegen. Mehr als drei Saunagänge erhöhen die gesundheitliche Wirkung des Saunierens nicht.
23. Trinken Sie nach dem Saunabad viel, z. B. Saftschorlen, Kräutertees oder ein Glas Trinkwasser. In unserer Cafeteria können Sie Ihren Durst löschen.