



Zeit

Gönnen Sie sich ausreichend Zeit. Ein komplettes Saunabad dauert mindestens zwei Stunden. Vollkommen genießen können Sie die entspannende Wirkung des Saunierens nur dann, wenn Sie nicht unter Zeitdruck stehen.



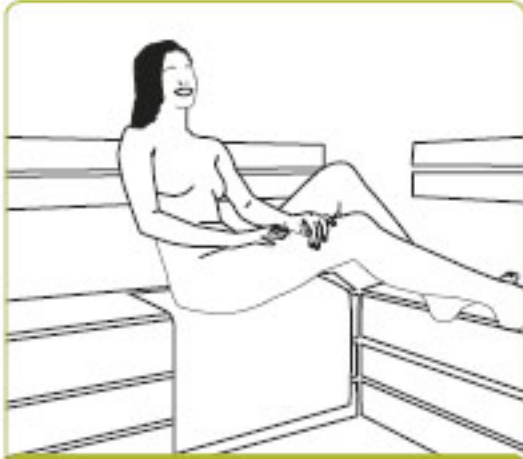
Badetuch & Co

Wir empfehlen folgende Badeutensilien: Ein großes Liegetuch für die Sauna, ein bis zwei Frottiertücher zum Abtrocknen, einen Bademantel, Körperkosmetik und Shampoo. Das Liegetuch soll so groß sein, dass Sie es komplett unter Ihren ausgestreckten Körper legen können.



Reinigen

Eine gründliche Dusche vor dem ersten Saunagang bereitet Ihren Körper optimal vor und reinigt ihn von Körperfett, welches das Schwitzen behindern kann. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.



Erwärmen

Machen Sie es sich richtig bequem und legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Sie schwitzen am besten liegend auf der mittleren oder oberen Bank. Verlassen Sie sich bei der Verweildauer vor allem auf Ihr Körpergefühl. Normalerweise liegt diese zwischen 10 und 15 Minuten. Wenn Sie sich die letzten zwei Minuten aufsetzen dann gewöhnt sich Ihr Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung.



Abkühlen

Beginnen Sie mit der Abkühlung am besten an der frischen Luft und bleiben Sie dabei in Bewegung. Erst danach sollten Sie sich mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen. Spülen Sie vor der Benützung des Tauchbeckens den Schweiß ab. Bei Bluthochdruck ist das Tauchbecken zu meiden!



Kneipp-Schlauch

Beginnen Sie zunächst mit dem Guss auf der rechten Seite. Außen von der Ferse bis zum Gesäß und an der Innenseite des Beines wieder abwärts. Danach das linke Bein. Nun den rechten Arm, Schulter und Rückenpartie bis zur Hüfte. Nach der linken Seite wird die Vorderseite in gleicher Weise abgossen. Zuletzt kommen dann Hals, Nacken und Gesicht an die Reihe.



Warmes-Fußbad

Schließen Sie an die Kaltwasserabkühlung ein warmes (ca. 40 °C) Knöchel hohes Fußbad an. Dadurch öffnen sich die zusammengezogenen Blutgefäße der Haut rasch wieder, und das noch leicht erhöhte Temperaturniveau im Körperkern kann sich angleichen. Das warme Fußbad nach dem dem letzten Saunagang vermeidet starkes Nachschwitzen.



Ruhen

Richtiges Saunabaden ist für den Körper nicht anstrengend. Allerdings ist eine kleine Ruhepause zwischendurch sehr entspannend und angenehm. Folgen Sie auch hier einfach Ihrem Körpergefühl. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße nicht kalt werden.



Häufigkeit

Ein vollständiges Saunabad besteht aus drei Saunagängen. Bei mehrmaligem Saunabesuch genügen sogar zwei Saunagänge. Wichtiger als die Zahl der Saunagänge ist jedoch die Regelmäßigkeit. Wenn Sie einmal wöchentlich in die Sauna gehen, werden Ihre Abwehrkräfte gestärkt und Ihr Immunsystem bleibt stabil.