



SAUNA-KNIGGE

BITTE BEACHTEN SIE BEIM SAUNIEREN



Vor dem Saunagang duschen



Trocken in die Saunakabine



Unbekleidet in die Sauna



Saunatuch unter den ganzen Körper legen



Aufguss nur vom Personal



Ruhig verhalten in der Sauna



Bewegung an der frischen Luft



Duschen, Kaltwasseranwendung, warmes Fußbad



Ruhepause einlegen



2 bis 3 Durchgänge à max. 15 Minuten



SO GEHT'S RICHTIG

Vor dem Saunieren

1. Planen Sie genügend Zeit ein
2. Saunieren Sie weder hungrig noch mit vollem Magen
3. Zunächst unter der Dusche reinigen
3. Danach gut abtrocknen, trockene Haut schwitzt schneller

Beim Saunagang

1. Saunatuch unter den ganzen Körper inklusive Füße legen
2. Schwitzen Sie auf der mittleren oder oberen Bank zwischen 8 und 12, max. 15 Minuten. Sauna-Anfänger sollten die Bänke der unteren oder mittleren Reihe bevorzugen.
3. Achten Sie auf Ihr persönliches Wohlbefinden. Signalisiert der Körper „es reicht“, bitte die Sauna verlassen. Die Wärme darf zu keiner Zeit unangenehm wirken.
3. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig.
Die letzten 2 Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.

Nach dem Saunagang

1. Die Abkühlphase beginnt an der frischen Luft. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper den frischen Sauerstoff und gehen Sie mit ruhigen Schritten auf und ab.
2. Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung. Auch die Schwallbrause kühlt den Körper gut.
3. Vor Benutzung der Kaltwasser-Tauchbecken unbedingt den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck sollten Sie die Tauchbecken meiden.
4. Im Anschluss an die Abkühlung ein warmes Fußbad nehmen.
5. Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers (Kneipp-Effekt).
6. Anschließend eine Ruhepause einlegen.

