

Wie sauniere ich richtig?

Nehmen Sie sich für einen Saunagang Zeit und Ruhe, ansonsten verfehlt es den nötigen Effekt und Entspannung.

Die Sauna ist eine textilfreie Zone. Alles was Sie brauchen ist das HBB-Prinzip, was soviel heißt wie: ein Handtuch für die Sauna und ein Handtuch fürs Duschen, Badeschuhe (für den Außenbereich) und einen Bademantel, falls es doch zu kühl wird. Breiten Sie Ihr Handtuch stets so aus, dass der Schweiß nicht ans Holz gelangt. Bitte achten Sie im Außenbereich darauf, dass Sie sich wiederum bedecken.

Die Saunacubes bieten Privatsphäre, der Außenbereich mit Ruheterrasse wird aber gemeinschaftlich genutzt und so sollte gegenseitige Rücksichtnahme selbstverständlich sein.

Im Bereich des Schwefelbads sind definitiv Textilien erforderlich.

Die Wahl der Sitzbank in der Sauna ist von Ihrer Präferenz, Hitzetoleranz und der situativen Empfindung abhängig. Da warme Luft bekanntlich nach oben steigt, sind die oberen Bänke am wärmsten. Die unteren und mittleren sind für Saunaeinsteiger eher geeignet. Am besten genießt man die Sauna im Liegen, denn für den optimalen Effekt sollte der gesamte Körper in einer Temperaturzone sein. Um Kreislaufprobleme, Schwindel oder gar Ohnmacht zu vermeiden, sollten Sie sich in den letzten 2 Minuten in eine Sitzposition begeben. Wenn Sie dazu noch die Beine etwas bewegen, sorgen Sie dafür, dass das Blut nicht nur in Ihren Unterkörper absinkt.

Ein Saunabad dauert in der Regel zwischen 8 und 12 Minuten und sollte 15 Minuten nicht übersteigen. Wer mag, kann sich einen Aufguss machen, jedoch wird durch die schlagartig höhere Luftfeuchtigkeit der Kreislauf mehr gefordert.

Die Zeit können Sie jederzeit kontrollieren, denn in jeder Saunakabine hängt eine Sanduhr. Auch hier gilt: Wenn Sie ein Unwohlgefühl noch „vor der Zeit“ beschleicht, hören Sie hin und verlassen Sie die Kabine umgehend.

Begeben Sie sich danach am besten für 1-2 Minuten an die frische Luft, um ihre Atemwege abzukühlen. Optional nehmen Sie danach eine Dusche), achten Sie darauf, dass Sie an den Armen und Beinen anfangen und sich zu Ihrer Körpermitte vorarbeiten. Hören Sie auch hier auf Ihren Körper, denn wenn der anfängt zu frieren, sollten Sie ihm die nötige Wärme geben. Dafür haben Sie ja den Bademantel.

Nun folgt die Entspannungszeit. Für diese sollten Sie sich nicht weniger als 10-15 Minuten nehmen. Nutzen Sie dafür den Ruheraum oder die Ruheterrasse.

Dieses Ritual des Saunierens mit Überwärmung, Abkühlung und Entspannung können Sie noch 1-2 Mal wiederholen. Häufigere Gänge steigern weder die gesundheitsfördernde Wirkung noch tragen Sie zu größerer Entspannung bei.

Notfallnummer 0173 668 6460