



SAUNAFIBEL

Saunatipps und Infos

Das Saunabad – Wohltat für Körper und Geist

Seit Jahrhunderten wird die Sauna als bewährte Methode zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden geschätzt. Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass regelmäßige Saunabesuche Körper und Geist gleichermaßen stärken. Die wohltuende Wärme sorgt für Entspannung, steigert die Leistungsfähigkeit und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers.

Regelmäßiges Saunieren kann:

- die Durchblutung fördern,
- die Elastizität der Blutgefäße verbessern,
- Herz, Kreislauf und Blutdruck positiv beeinflussen,
- das Immunsystem stärken und die Anfälligkeit für Infekte reduzieren.

Darüber hinaus bietet das Saunabad weitere wertvolle Vorteile:

- Es fördert die Entspannung und kann die Schlafqualität sowie die Tiefschlafphasen verbessern.
- Die Haut wird besser durchblutet, wirkt frischer und gepflegter.
- Wärme lockert die Muskulatur und kann bei Verspannungen und Verkrampfungen wohltuend wirken.
- Regelmäßiges Saunieren unterstützt einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Auch während einer unkomplizierten Schwangerschaft kann Saunieren nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt möglich sein. Viele Schwangere empfinden den Wechsel von Wärme und anschließender Abkühlung als angenehm. Individuelle gesundheitliche Voraussetzungen sollten jedoch stets berücksichtigt werden.

Ein Saunabesuch bietet zudem die Gelegenheit, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen. Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Stress wird abgebaut, die Stimmung hebt sich, und ein Gefühl von Wohlbefinden und neuer Energie stellt sich ein.

Regelmäßiges Saunieren ist somit eine wertvolle Investition in Gesundheit, Entspannung und Lebensqualität.

Wann sollte auf einen Saunabesuch verzichtet werden?

Ein Saunabad ist für die meisten Menschen eine wertvolle Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden. In bestimmten Situationen sollte jedoch auf das Saunieren verzichtet oder zuvor ärztlicher Rat eingeholt werden.

Dies gilt insbesondere bei:

- schweren Herz- und Lungenerkrankungen
- akuten Entzündungen innerer Organe
- Fieber, Erkältungen oder allgemeinem Unwohlsein
- grippalen Infekten
- akuten Migräneanfällen
- der Einnahme starker oder kreislaufbelastender Medikamente

Im Zweifelsfall empfehlen wir, vor dem Saunabesuch Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu halten.

Die richtige Häufigkeit

Für eine nachhaltige gesundheitliche Wirkung wird ein regelmäßiger Saunabesuch von ein- bis zweimal pro Woche empfohlen. Die positiven Effekte auf die Blutgefäße und das Immunsystem halten mehrere Tage an und können bei regelmäßiger Anwendung dazu beitragen, die Widerstandskraft des Körpers zu stärken.

Während eines Saunabesuchs empfiehlt es sich, den Wechsel von Erwärmung und Abkühlung zwei- bis dreimal zu wiederholen.

Vor dem Saunabad

Die richtige Vorbereitung

Vor dem Saunieren sollten Sie nur leichte Speisen zu sich nehmen. Der Körper benötigt seine Energie für die Wärmeregulation und sollte nicht zusätzlich durch eine umfangreiche Verdauung belastet werden.

Duschen und Reinigen

Vor dem ersten Saunagang ist eine gründliche Dusche mit Duschgel wichtig. Dadurch werden Schmutz, Hautfette, Kosmetikrückstände und Körpergerüche entfernt. Saubere und trockene Haut kann besser schwitzen.

Nach dem Duschen sollten Sie sich sorgfältig abtrocknen, da trockene Haut die Schweißbildung unterstützt.

Der erste Saunagang

Betreten Sie die Saunakabine unbekleidet, ohne Badeschuhe und mit einem ausreichend großen Saunatuch.

Die Sitz- und Liegebänke befinden sich auf unterschiedlichen Höhen. Grundsätzlich gilt: Je höher die Bank, desto höher die Temperatur.

Bitte beachten Sie folgende Regeln:

- Benutzen Sie stets Ihr Saunatuch als vollständige Unterlage.
- Haut und Schweiß sollten nicht direkt mit dem Holz in Berührung kommen.
- Wählen Sie die Sitz- oder Liegeposition entsprechend Ihrem persönlichen Wohlbefinden.

- Verlassen Sie die Sauna jederzeit, wenn Sie sich unwohl fühlen.

Für Anfänger sind 8 bis 12 Minuten in der finnischen Sauna meist ausreichend. In der Bio-Sauna oder im Dampfbad können die Aufenthaltszeiten etwas länger sein.

Wer liegt, sollte sich vor dem Verlassen der Kabine zunächst aufsetzen und einige Augenblicke sitzen bleiben. Dies unterstützt den Kreislauf und beugt Schwindel vor.

Der Aufguss

Beim Aufguss wird mit ätherischen Ölen angereichertes Wasser auf die heißen Saunasteine gegeben. Das Wasser verdampft sofort und erhöht die gefühlte Temperatur sowie die Luftfeuchtigkeit in der Kabine.

Viele Saunagäste empfinden den Aufguss als besonders intensiv und wohltuend. Die Wärme wird stärker wahrgenommen und die Durchblutung zusätzlich angeregt.

Bitte verwenden Sie ausschließlich das von uns bereitgestellte Aufgusswasser. Das Hinzufügen eigener Duftstoffe, ätherischer Öle oder anderer Flüssigkeiten und Substanzen ist nicht gestattet.

Dies dient Ihrer Sicherheit, dem Schutz unserer technischen Anlagen sowie dem Wohlbefinden aller Saunagäste.

Finnische Sauna

- Aufenthaltsdauer: ca. 10–13 Minuten
- Temperatur: ca. 90 °C
- Luftfeuchtigkeit: ca. 10 %

Nach dem Saunagang empfiehlt sich zunächst ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft, bevor die Abkühlung erfolgt.

Hydrosoft Infrarotkabine

Die Hydrosoft Infrarotkabine verbindet wohltuende Infrarottiefenwärme mit tropischem Wasserdampf und schafft so ein besonders angenehmes Wohlfühlklima. Durch die Kombination von sanfter Infrarotstrahlung und feuchter Wärme entsteht ein entspannendes Wärmegefühl, das den Körper schont und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Dank der niedrigen Temperaturen von ca. 30 bis 55 °C eignet sich die Hydrosoft Infrarotkabine ideal für die tägliche Entspannung, Regeneration und zum Inhalieren. Die Anwendung wird von vielen Gästen als besonders angenehm empfunden und kann:

- die Entspannung fördern
- Muskelverspannungen lösen
- die Regeneration nach körperlicher Belastung unterstützen
- Rückenbeschwerden lindern
- Stress abbauen
- die Durchblutung anregen
- das allgemeine Wohlbefinden steigern
- den Stoffwechsel aktivieren

Anwendung

- Die Kabine wird in leichter Kleidung oder unbekleidet genutzt.
- Duschen Sie vor der Anwendung und trocknen Sie sich anschließend gut ab.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen.
- Schalten Sie die Infrarotkabine vor Beginn Ihrer Anwendung ein.
- Legen Sie ein Handtuch auf die Sitzfläche.
- Die empfohlene Anwendungsdauer beträgt 20 bis 30 Minuten.
- Duschen Sie nach der Anwendung lauwarm und möglichst ohne Seife.
- Gönnen Sie Ihrem Körper anschließend einige Minuten Ruhe und trinken Sie ausreichend Wasser.

Weitere Informationen zur Bedienung entnehmen Sie bitte dem Hinweisschild an der Kabine.

Unsere Hydrossoft Infrarotkabine bietet Platz für zwei Personen.

Abkühlung und Tauchbecken

Die Abkühlphase ist ein wesentlicher Bestandteil des Saunierens. Nach dem Verlassen der Sauna empfiehlt sich zunächst ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft. Anschließend kann die Abkühlung durch eine kalte Dusche oder im Winter durch ein Schneebad erfolgen.

Für eine kleislaufschonende Abkühlung sollte das kalte Wasser oder der Schnee herzfern angewendet werden:

- Füße
- Beine
- Hände
- Arme
- Rumpf

Ob zuerst die frische Luft oder die kalte Dusche bevorzugt wird, ist oftmals eine Frage des persönlichen Empfindens.

Die Ruhephase

Die Erholungsphase zwischen den Saunagängen ist ebenso wichtig wie die Wärme- und Abkühlphasen selbst. Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration und Entspannung.

Insbesondere zu Beginn empfiehlt sich eine Ruhepause von etwa 30 Minuten zwischen den einzelnen Saunagängen. Für Ihre Entspannung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

- Genießen Sie ein Getränk in der Teeküche und blättern Sie in einer Zeitschrift.
- Entspannen Sie auf einer Liege im Ruheraum
- Genießen Sie den Blick in die unberührte Natur

Wir wünschen Ihnen erholsame Stunden und ein rundum entspannendes Saunaerlebnis.

