



## Hinweise zum richtigen Saunieren

Liebe Gäste, wir wünschen Ihnen in unserem Sanarium® ein paar entspannte und erholsame Stunden. Damit Sie unser Sanarium® richtig nutzen können, haben wir hier ein paar Hinweise für Sie notiert. Bitte lesen Sie unsere Hinweise zum richtigen Saunieren vor Ihrem ersten Saunagang aufmerksam durch. Sie selbst entscheiden, ob Ihnen ein Saunabad gut tut, oder Ihr Gesundheitszustand für das Saunieren nicht geeignet ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

- 1) Das Saunieren soll in erster Linie der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung dienen. Dass Sie sich wohlfühlen ist wichtig, deshalb achten Sie bitte auf Ihr persönliches Wohlbefinden.
- 2) Ein vollständiges Saunabad dauert ca. 2 Stunden. Gehetzte Saunagänge können eher belastend statt erholsam auf den Körper wirken.
- 3) Gehen Sie möglichst nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
- 4) Bitte reinigen Sie vor dem Saunagang Ihren Körper und trocknen Sie sich gut ab. Abgetrocknete Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor dem Saunagang fördert zusätzlich das Schwitzen.
- 5) Bitte legen Sie ein Handtuch unter den ganzen Körper, damit der Schweiß nicht ans Holz gelangt.
- 6) Ein kurzer, aber intensiver Aufenthalt von 8-15 Minuten pro Saunagang ist völlig ausreichend. Achten Sie dabei auf Ihr eigenes Wohlbefinden.

- 7) In den letzten 2 Minuten des Saunaganges sollten Sie sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Körperhaltung gewöhnen kann. Stehen Sie nicht zu schnell auf.
- 8) Gehen Sie nicht sofort unter die Dusche, sondern kühlen Sie zunächst ein wenig an der Luft ab, da Ihr Körper nun Sauerstoff benötigt. Danach kühlen Sie sich unter der Dusche ab.
- 9) Nach der abkühlenden Dusche sorgt ein wärmendes Fußbad für den vollständigen Temperatureausgleich in Ihrem Körper. Die wiederholte Kaltwasseranwendung trainiert intensiv Ihre Blutgefäße und sorgt für eine höhere Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
- 10) Legen Sie nach jedem Saunagang eine Ruhepause ein – damit fördern Sie Ihre Erholung.
- 11) In der Sauna sollten Sie nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens unterbleibt.
- 12) Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten Saunagang durch. Gesundheitsfördernd sind max. 3 Saunagänge.
- 13) Um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollten Sie nach dem Saunieren kein Sport treiben.
- 14) Bitte betreten Sie unseren kleinen Wellnessbereich nicht mit Straßenschuhen. In Ihrem gebuchten Saunapaket sind ein Leih-Bademantel und Frotteeslipper enthalten.

