

## Saunaregeln

Der Aufenthalt in der Saunaanlage insbesondere das Abkühlen/Schwimmen im kalten Naturwasser erfolgt auf eigene Verantwortung.

- **Nicht mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna**

Kurz vor dem Saunagang sollte Ihr Magen weder zu voll noch komplett leer sein. Es empfiehlt sich, vorher eine Kleinigkeit zu essen.

- **Trinken Sie vorab ausreichend Flüssigkeit**

Im Gegensatz zur Nahrungsaufnahme sollten Sie vor dem Saunabesuch hingegen unbedingt ausreichend trinken. Dies gilt im Besonderen, wenn Sie vorher Sport gemacht haben.

- **Abduschen vor der Sauna**

Ja! Dies hat nicht nur hygienische Gründe, sondern auch praktische. Duschen hilft, überschüssiges Fett von der Haut zu entfernen. Somit können sich die Hautporen leichter öffnen.

- **Trocken in die Sauna**

**Wichtig:** Nach dem Duschen gut abtrocknen, da trockene Haut besser schwitzen kann.

- **Betreten Sie die Sauna unbekleidet**

Auch wenn es beim ersten Mal etwas befremdlich ist, eine Sauna sollten Sie unbekleidet betreten. Denn: In einer Sauna sind alle gleich!

Der einzige Begleiter, den Sie laut dem Sauna-Knigge nicht nur mitnehmen dürfen, sondern sogar explizit sollten, ist ein grosses Saunatuch. Dieses erhalten Sie bei uns und ist im Eintritt mit dabei! Dieses dient vor und nach der Sauna als Bedeckungsmöglichkeit und während des Saunagangs als Körperunterlage (sitzen und liegen Sie komplett auf dem Saunatuch!), denn schließlich möchte niemand im Schweiß anderer Personen sitzen.

- **Nehmen Sie sich Zeit für den Saunagang**

Beim Saunieren steht die Entspannung im Vordergrund. Bringen Sie also genügend Zeit mit. Grundsätzlich dauert ein Saunabad mit mehreren Durchgängen circa 2 Stunden. Die oberste Regel dabei lautet: Abschalten! Gegen ein kurzes Flüstern mit dem Nebenan ist aber nichts einzuwenden.

**Wichtig:** Etwa 2 Minuten vor einem Aufguss oder dem Ende des Saunagangs sollten Sie sich hinsetzen, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und ihn beim Aufstehen nicht zu überfordern.

- **Machen Sie 2 bis 3 Saunagänge à 8 bis 15 Minuten**

Um eine bestmögliche gesundheitliche Wirkung zu erzielen, schwören Profi-Saunagänger auf zwei bis drei Saunagänge à 8 bis 15 Minuten. Führen Sie diese wie den ersten durch. Damit wird die bestmögliche gesundheitliche Wirkung erzielt.

**Wichtig:** Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Saunawirkungen. Der Saunabesuch an sich sollte kurz, aber dafür intensiv sein. Suchen Sie sich dafür einen Platz auf der unteren oder oberen Bank aus und verweilen Sie dort für 8 bis 15 Minuten. (Je höher die Bank, desto heißer die Temperaturen!) Legen Sie sich am besten flach hin, wenn ausreichend Platz vorhanden ist. So befindet sich Ihr Körper in einer Temperaturzone und kann sich besser an die Hitze gewöhnen.

- **Wählen Sie eine Position mit Sitzabstand**

Die Saunabänke sind bereits gut gefüllt? Warten Sie lieber ein paar Minuten bis Sie Abstand zum/r Nebenmann/-frau haben. Denn jemandem unaufgefordert nahe zu kommen gilt als aufdringlich und unhöflich. Ausfallende Sitzpositionen, Starren und anzügliche Blicke sollten Sie obendrein vermeiden. Eine höfliche Begrüßung und ein kurzer Blick zu Beginn sind hingegen ok, dabei sollte es aber auch bleiben. Die Saunagänger kommen schließlich, um sich zu entspannen und wohlfühlen.

Mit dem „Besetzen“ der Liegen im Ruhebereich könnten Sie den Zorn der Mitsaunierenden auf sich ziehen. Verzichten Sie also besser darauf.

- **Bleiben Sie ruhig bei einer unangenehmen Situation**

Hören Sie auf Ihren Körper: Sollten Sie vor Ablauf der empfohlenen 8 bis 15 Minuten merken, dass die Hitze zu viel für ihn ist, verlassen Sie die Sauna. Egal, ob es eine tagesbedingte Situation ist oder sich Ihr Körper generell erst an die Saunahitze gewöhnen muss, beim nächsten Besuch können Sie dann bestimmt ein paar Minuten länger verweilen.

Abgesehen vom körperlichen Unwohlsein, kann es in einer Sauna auch zu unangenehmen Situationen kommen, zum Beispiel wenn Sie jemanden treffen, mit dem / der Sie nicht gemeinsam saunieren möchten!

Bevor Sie nun aufspringen und die Situation noch unangenehmer wird, atmen Sie tief durch und bewahren Sie Ruhe. So wahren Sie Ihr Gesicht: Nehmen Sie Blickkontakt auf, grüßen Sie Ihr Gegenüber (im Gegensatz zum Ignorieren) und setzen Sie sich auf dieselbe Seite. So befindet sich Ihr Gegenüber nicht im unmittelbaren Sichtkontakt und Sie können weiterhin entspannen.

- **Verlassen Sie die Sauna vor oder nach einem Aufguss**

Nach Verlassen der Sauna sollte Ihr Weg nicht direkt unter die Dusche oder ins Becken führen. Kühlen Sie sich zuerst an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff.

Erst danach sollten Sie sich unter der Dusche abkühlen (von den Armen bzw. Beinen hin zur Körpermitte) und ggf. danach ins Becken gehen.

Im Anschluss daran bzw. auch zwischen den Saunagängen empfiehlt sich – dick eingepackt im Bademantel – eine kleine Ruhepause von 10 bis 15 Minuten.

- **Ist die Sauna gut für die Gesundheit?**

Diese Frage kann eindeutig mit JA beantwortet werden. Die Sauna hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche.

Wenn Sie es einrichten können, dann versuchen Sie ein bis zweimal pro Woche einen Saunagang einzuschieben.

Wenn es Ihnen irgendwie schlecht geht, schwindelig wird oder Sie ähnliche Symptome haben, dann verlassen Sie die Sauna sofort!