

## Panorama Wellness Center Leonding

# Leitfaden Saunabaden (Sauna-Regeln)

1. Das Saunabad ist keine exakt geregelte Angelegenheit, auch wenn einige Grundsätze zu beachten sind. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohl fühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben, Neulinge werden meist eher kürzer saunieren. Die Saunakabine kann jederzeit verlassen werden. Achten Sie immer auf ihr persönliches Wohlbefinden.

2. Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein erholsamer Saunabesuch dauert mindestens zwei Stunden. Ein gehetztes „Abarbeiten“ aller Anwendungen würde Sie eher belasten als entspannen. Sie sollten weder hungrig noch mit vollem Magen saunieren.

3. Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt besser. Ein warmes Fußbad vor der Sauna bereitet den Körper auf die Wärme vor. Die Saunakabine wird immer unbedeckt betreten.

4. Die Saunatemperatur beträgt 50 - 100 Grad, die Luftfeuchtigkeit 10 % - 50 %. In der Sauna benötigen Sie ein großes Badetuch (ca. 150 x 60 cm) zum Sitzen bzw. Liegen. Der ganze Körper muss auf dem Tuch sein, vor allem die Füße. Für eine intensive Wirkung schwitzen Sie auf der mittleren oder oberen Bank. 8 bis 12 Minuten reichen völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf ihr Gefühl. Wer es weniger intensiv möchte, bevorzugt die unteren Bänke. Die letzten zwei Minuten bitte aufsetzen und die Beine bewegen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen. In manchen Saunen gibt es als Höhepunkt einen Aufguss. In der Saunakabine soll nicht gesprochen werden (Ruhe und Entspannung).

5. Gehen Sie nach der Sauna nicht sofort unter die Dusche/ in das Tauchbecken. Kühlen Sie sich zwei Minuten an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff. Erst danach mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen. Falls sie das Tauchbecken benutzen, duschen Sie vorher.

6. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohlige Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperatúrausgleich, auch ein Nachschwitzen wird so verhindert. Nochmalige Kaltwasseranwendungen haben einen positiven Effekt auf die Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Körpers.

7. Entspannen Sie sich nach der Sauna, z.B. durch Rückzug in den Ruheraum oder einen Besuch im Wellness-Buffer.

8. Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch. An mehr als drei Aufgüssen sollten Sie jedoch nicht teilnehmen. Zwischen den Saunagängen mindestens 20 Minuten Pause machen.

9. Während des Saunabades sollten Sie nichts trinken, da sonst der Entschlackungs-Effekt weitgehend unterbleibt. Alkohol ist selbstverständlich tabu. Besuche im Solarium beeinträchtigen die Wirkung der Sauna nicht. Das Saunabaden mit seinen Wasseranwendungen erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut - besonders bei hellhäutigen Menschen. Daher wird das Solarium am besten vor den Saunagängen benutzt.

10. Trinken Sie erst wieder nach den Saunagängen (mind. ein Liter). Am besten eignen sich Mineralwasser, Fruchtsäfte, Buttermilch, Sauermilch gespritzt oder alkoholfreies Bier. Im Wellness-Buffer finden Sie was Ihr Herz begehrt.

11. Ein Saunabad dient besonders der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung. Um die Wirkung der Sauna beizubehalten und um einen Kreislaufkollaps zu vermeiden, verzichten Sie nach der Sauna auf sportliche Betätigungen. Eine Massage dagegen kann zwischen den Saunagängen oder im Anschluss daran die entspannende Wirkung noch verstärken.

12. Von einem Saunabesuch ist abzusehen, wenn man sich krank bzw. unwohl fühlt oder unklare Schmerzzustände hat. Im Zweifelsfall ist immer ein saunakundiger Arzt zu konsultieren. Krankheiten, die einen Saunabesuch ausschließen, sind z.B. alle Infektionskrankheiten, septische Infekte, alle akuten Erkrankungen mit Fieber, akute Virusinfektionen (speziell Grippe), akute Entzündungen innerer Organe (z.B. Leber, Gallenblase, Pankreas, Niere und Eierstöcke) oder der Gelenke, Lungentuberkulose, entzündliche Zustände des Herzens, akute Stadien des Herzinfarktes, Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System, Bluthochdruck, Erkrankungen der Niere, Anfallserkrankungen (z.B. Epilepsie), Zustand nach einem Schlaganfall, Venenentzündungen, nervöse Störungen mit Kreislaufinstabilität und Erkrankungen der Haut (v.a. Entzündungen).