

Sauna-Anfänger ABC

(saunieren dann aber richtig)

Zeit:

Für Ihren Saunabesuch sollten Sie sich mindestens 3 Stunden Zeit nehmen.

Was gehört in die Saunatasche:

- Als Saunatasche eignet sich am besten eine Sporttasche.
- Das Sauna-Tuch sollte gut Schweiß aufnehmen können und eine Länge von etwa zwei Metern haben.
- Zwei Handtücher zum Abtrocknen nach den Duschgängen.
- Ein Bademantel
- Badesandalen
- Shampoo und Duschgel
- Körpercreme
- Lesestoff

Essen vor der Sauna:

Vor der Sauna sollten Sie auf ein opulentes Mahl verzichten und nur leichte Kost zu sich nehmen. Ihr Körper sollte nicht zusätzlich durch die Verdauungsarbeit belastet werden.

Vorbereitung:

In Ihrem Umkleideschrank lassen Sie alles was Sie in der Saunaanlage nicht brauchen. Ihre Saunatasche nehmen Sie mit in die eigentliche Saunaanlage. Eine gründliche Vorreinigung ist wichtig für das Schwitzen, denn Sie beseitigen den eventuell vorhandenen Fettfilm, Kosmetikrückstände und Körpergerüche. Trockenen Sie sich nach der Reinigungsdusche gut ab, denn die Wassertropfen auf der Haut zögern den Schwitzprozess hinaus. Bitte verzichten Sie auf jegliches Parfum.

Die Saunaanlage:

Nehmen Sie sich Zeit, die Saunaanlage kennen zu lernen, sowohl Innen- als auch den Außenbereich. In gute geführte Saunaanlagen werden Sie vom Saunapersonal herumgeführt und Sie bekommen Erklärungen zu den einzelnen Bereichen.

Brillen, Uhren und Schmuck:

Legen Sie Schmuck, Uhr etc. möglichst ab; denn das Metall wird in der Sauna auf der Haut sehr heiß. Wenn Sie unbedingt Uhr und Schmuck tragen wollen achten Sie darauf, dass es von Beginn an auf der Haut anliegt. Für Brillen gibt es in der Regel vor jeder Saunakabine eine geeignete Ablage. Sollten Sie Ihre Brille in der Saunakabine benötigen, denken Sie daran, dass sie unmittelbar nach Eintritt in die Kabine beschlägt. Das Handy gehört nicht mit in die Sauna. Wir bitten Sie im Rahmen Ihres Besuches auf die Nutzung zu verzichten.

Ruhe und Erholung:

In unserer immer hektischer und lauter werdenden Zeit sind Oasen der Ruhe, Entspannung und Erholung immer seltener. Gegenseitige Rücksichtnahme und ein herzlicher und freundlicher Umgangston entsprechen nicht nur unserem Menschenbild, sie sind auch unverzichtbarer Bestandteil eines einvernehmlichen Miteinanders.

Der erste Saunagang:

Gesaunt wird grundsätzlich nackt. Nur mit Ihrem Saunatuch betreten Sie die Saunakabine. Sie finden Bänke in unterschiedlicher Höhe, wobei gilt; je höher, desto wärmer. Testen Sie die unterschiedlichen Höhen aus und entscheiden Sie welche Ihnen entspricht. Setzen oder legen Sie sich immer auf Ihr Saunatuch, so dass kein Schweiß aufs Holz gelangt.

Ein Saunagang von fünf bis sieben Minuten reicht für den Anfang. Sie müssen nicht die auf der Sanduhr beschriebenen fünfzehn Minuten in der Saunakabine verbleiben. Überschätzen Sie sich zu Beginn nicht, sondern lernen Sie das Saunieren langsam und mit Bedacht, dann haben Sie nachhaltig Freude an diesem Erlebnis. Hören Sie beim Saunagang auf Ihre „innere Uhr“ die sagt Ihnen wann es mit dem Saunagang genug ist. Man kann einen Aufguss als zusätzlichen Wärmereiz mitnehmen aber man muss es nicht. Deshalb, sollten Sie keinen Aufguss wünschen, verlassen Sie die Saunakabine vor dem Aufguss.

Nach dem Saunabad:

Nach dem Saunabad beginnen Sie mit der Abkühlphase an der frischen Luft. Ihre Lungen brauchen Sauerstoff. (Der Sauerstoffgehalt in einer Sauna ist in etwa so hoch wie auf einem Berg in 2000 Meter Höhe). Finden Sie Ihre individuelle Abkühlform heraus. Nach einem intensiven Saunagang ist der Körper sehr stark erhitzt. Die Herzfrequenz kann ohne weiteres zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute betragen. Nach dem Abkühlen beträgt die Herzfrequenz dann zwischen 45 und 65 Schlägen.

- Der Kneippschlauch kostet oft sehr viel Überwindung, aber er erfrischt sehr gut.
- Die Schwalldusche ist in nahezu allen Saunen vorhanden. Ein breit gefächertes Strahl mit sehr großer Wassermenge kommt auf Sie herunter, jedoch in der Regel mit wenig Wasserdruck.
- Die Regenwasserdusche hat einen relativ großen, kreisrunden Duschkopf mit einer Vielzahl von Düsen, so dass man beim Duschen mit wenig Wasserdruck das Gefühl hat, in einem Nieselregen zu stehen.
- Eckduschen sind eine angenehme Sache wenn man von allen Seiten in unterschiedlichen Höhen und Neigungswinkeln geduscht wird.
- Die Kübeldusche – einen Eimer Wasser über den Kopf. Ein mit Wasser gefüllter Holzeimer wird über eine Schnur über dem Kopf entleert. Eine Überwindung, aber erfrischend – die Kübeldusche.
- Die Erlebnisdusche funktioniert mit Wasser das als Tropenregen, Eisregen, Kaltwassernebel oder mit Düften beaufschlagtes Wasser.
- Die Schneekammer ist eine mit Pulverschnee bedeckte Kabine. Die Schneekammer ist konstant auf -12 °C gekühlt. Ein eher winterliches Vergnügen.
- Der Eisbrunnen, in vielen Saunen sind heutzutage Eisbrunnen installiert, die ständig frisches Eis produzieren, mit dem sich der Saunagast erfrischen kann.
- Das Tauchbecken für den einen ein Muss – für den anderen einen eine Qual. Testen Sie und entscheiden Sie selbst. Bevor Sie das Tauchbecken benutzen bitte vorher duschen! denn unser Schweiß sollte nicht in das Tauchbecken gelangen.



Austauschen von Zärtlichkeiten:

Wir bitten Sie auf den Austausch von Zärtlichkeiten zu verzichten. Vermeiden Sie Situationen, die falsch interpretiert werden könnten.

Trinken:

Saunieren bedeutet Flüssigkeitsverlust. Sollten Sie das Bedürfnis haben was zu trinken dann sollte es nur Mineralwasser sein. Möchten Sie die körperliche Entschlackung haben, dann dürfen Sie erst nach dem letzten Saunagang etwas trinken. Der Körper verliert beim Saunieren ein bis zwei Liter Wasser. Diese Menge muss nach dem Saunabesuch wieder aufgefüllt werden.

Saunatypen:

In den letzten Jahren sind etliche Saunatypen entstanden wie z.B.

- Die finnische Sauna
- Dampfsauna
- Das Sanarium (Biosauna)
- Die Erdsauna
- Die Blockbohlensauna
- Die Infrarotsauna
- Die Kelosauna
- Das Aromabad
- Die Heusauna
- Kräutersauna
- Meditationssauna
- Die Kristallsauna
- Die Banjasauna



Der Aufguss:

Für viele Gäste ist der Aufguss das Erlebnis in der Sauna, ein guter Aufguss kann zum Wohlbefinden beitragen. In der Regel wird der Aufguss mit Wasser durchgeführt, neuerdings verwendet man auch immer häufiger Eis aus dem Eisbrunnen. Wasser oder Eis wird langsam auf die Ofensteine gegossen, dadurch entsteht Dampf und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna wird kurzzeitig von zehn auf dreißig Prozent erhöht. Die Aufguss-Qualität ist sehr abhängig von der jeweiligen Sauna, ebenso aber auch von dem Mitarbeiter, der den Aufguss durchführt. Die Zusätze, die dem Aufguss beigemischt werden, sind ätherische Öle oder naturidentische Aromastoffe. Den Unterschied zwischen den verschiedenen Sorten riecht und spürt der Gast deutlich. Häufig werden die Zusätze stündlich gewechselt, vielen Saunen zeigen auch Informationstafeln an, wann und wo welcher Zusatz verwendet wird. Hilfreich ist es wenn der Saunameister vor

dem Aufguss kurz erklärt, um welchen Duft es sich handelt und dessen Wirkung beschreibt.

Verhalten beim Aufguss:

Die Aufgüssen unseren Saunen werden ausschließlich von unseren geschulten Mitarbeitern durchgeführt. Für viele Gäste sind die Aufgüsse von besonderer Bedeutung. Deshalb bitten wir Sie während des Aufgusses um Ruhe. Beachten Sie unbedingt die Hinweise unserer Mitarbeiter.

Taschen, Schlüssel und Wertsachen:

Wir bitten Sie, Ihre Taschen und Wertsachen für die Dauer Ihres Aufenthaltes in den dafür vorgesehenen Taschenregalen und Wertfächern zu deponieren. Ihren Schlüssel tragen Sie bitte stets am Handgelenk.

Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten:

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass jeder das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten eigentlich ablehnt? Trotzdem ist dieses Phänomen weit verbreitet. Der Rücksichtsvolle hat ständig das Nachsehen. Deshalb sind unsere Mitarbeiter angewiesen, reservierte Plätze ab einer bestimmten Auslastung konsequent zu räumen und die Taschen bzw. Handtücher in dafür vorgesehene Regale zu bringen. Damit wollen wir erreichen, dass alle Gäste im Rahmen ihres Aufenthaltes in den Genuss eines Sitz- bzw. Liegeplatzes kommen.