

## Sauna 1x1

Bevor Sie sich ins Vergnügen stürzen hier ein paar Tipps, wie man richtig sauniert.

### Benötigte Utensilien:

- ein großes Saunatuch, auf dem Sie liegen und sitzen können
- ein oder besser zwei Handtücher zum Abtrocknen
- einen bequemen Bademantel zum Einkuscheln
- ein Paar Badelatschen
- Duschgel

### Saunieren

- vor dem ersten Saunagang duschen und waschen
- Suchen Sie sich nun "Ihre" Sauna aus und bleiben dort zwischen 8 und 12 Minuten
- Ob liegend oder sitzend, unten oder oben, hängt von Ihrem subjektiven Wohlempfinden ab (generell ist es oben deutlich heißer als unten!)

Die Temperaturunterschiede sind auf den meist drei verschiedenen Stufen gravierend. Man kann also durch Platzwahl die optimale Temperatur selbst mit steuern. Unten ist es am kältesten, oben am wärmsten. Neben dem Ofen ist es heißer, an der Tür kälter. Wer also nichts wagen will, sollte unten neben der Tür starten.

Ob man liegt oder sitzt ist eher eine Platzfrage als eine gesundheitliche Entscheidung. Wer liegt hat gleichmäßigere Temperatur, dann sind Kopf und Füße gleich heiß. Wer sitzt bekommt einen heißeren Kopf. Vor dem Rausgehen sollte man sich auf jeden Fall kurz aufsetzen, damit der Kreislauf wieder stabil wird. Wichtig: die letzten zwei Minuten sitzen, damit der Körper auf vollen Touren kühlen kann.

Anfänger sollten im Allgemeinen eher mit gemäßigten Temperaturen beginnen und das Saunapersonal um Rat fragen.

### Abkühlen

Nach dem Saunagang sollten Sie sich 10 bis 15 Minuten abkühlen. Starten Sie dabei mit Gehen oder Sitzen an der frischen Luft (Handtuch nicht vergessen), dann duschen und den Körper mit kaltem Wasser begießen oder tauchen. Durch den Wechsel von kalten und warmen Einflüssen wird der Körper besser durchblutet und damit das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

## **Ruhephase**

Nach dem Schwitzdurchgang sollten Sie Ihrem Körper Ruhe und Entspannung gönnen. Die Ruhephase sollte dabei mindestens 20-40 Minuten in Anspruch nehmen. Kuscheln Sie sich in einen Bademantel, legen sich auf eine Liege im Ruhebereich oder erholen Sie sich im Außenbereich, wo Sie zusätzlich noch frische Luft tanken können.

Wichtig ist, den Flüssigkeitsverlust durch viel Trinken auszugleichen. An unserer gemütlichen Saunabar finden Sie dazu zahlreiche Möglichkeiten, auch um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. Gerne können Sie darüber hinaus unser Massage-Angebot in Anspruch nehmen!

Nach der Ruhepause und gegebenenfalls einer kleinen Stärkung sind Sie gewappnet, den zweiten Saunagang in Angriff zu nehmen. Natürlich finden wieder alle Punkte des ersten Gangs Anwendung.