

Sauna ABC für Anfänger

Wie viel Zeit muss ich einrechnen:

Das saunieren soll entspannen. Man sollte deshalb genügend Zeit einrechnen. Man sollte sich mindestens 2 ½ bis 3 Stunden Zeit nehmen.

Was gehört alles in meine Sauna-Tasche:

- Saunatuch (dieses sollte groß genug sein ca. 2 m lang und den Schweiß gut aufnehmen)
- Zwei weitere Handtücher zum Abtrocknen zwischen den Durchgängen
- Ggf. Bademantel
- Badeschuhe
- Shampoo, Duschgel
- Körpercreme
- Lesestoff
- Dicke Socken

Essen vor dem Saunieren:

Vor dem Saunieren sollte auf ein opulentes Mahl verzichtet werden. Körper und Kreislauf sollten nicht durch Verdauungsarbeit belastet werden.

Vorbereitung zum Saunieren:

Alles, was nicht in der Sauna benötigt wird, bitte im Schrank einschließen (Wertsachen in die Wertschließfächer). Handy und Photo sind in der Sauna absolut tabu! Toilettengang, danach gründliche Körperreinigung (Duschen und Abschminken). Mit Fettfilm auf der Haut bzw. Kosmetik kann die Haut nicht richtig schwitzen. Nicht eincremen bzw. Parfum zwischen Reinigung und schwitzen verwenden! Abtrocknen, Wasser auf der Haut zögert den Schwitz Prozess hinaus.

In der Saunaanlage:

Zeit nehmen und sich mit der Sauna vertraut machen, ggf vom Personal erklären lassen.

Brillen, Uhren und Schmuck:

Uhren und Schmuck sollten wenn irgend möglich abgelegt werden und nicht in die Sauna mitgenommen werden. Der Schmuck wird in der Sauna sehr heiß. Wenn es nicht ohne geht, darauf achten, dass der Gegenstand von Beginn an auf der Haut liegt.

Für Brillen gibt es vor der Sauna eine Ablage, sollte man ohne Brille nicht sehen, dann daran denken, dass die Brille nach Betreten der Sauna beschlägt.

Der erste Saunagang:

Sauniert wird generell nackt. Die Haut kann sonst nicht gleichmäßig schwitzen und das Abfließen des Schweißes ist ebenfalls nicht gegeben. Hierdurch können außerdem hygienische Probleme auftreten. In die Sauna wird nur ein Saunatuch mitgenommen. Schuhe bleiben vor der Sauna.

Im Saunainneren befinden sich Bänke in verschiedenen Höhen. Ganz allgemein gilt, je höher desto heißer. Das Saunatuch so auf die Bank legen, dass kein Schweiß aufs Holz gelangen kann.

Für Anfänger ist ein Saunagang von 5 bis 7 Minuten völlig ausreichend. Das Saunieren darf auf keinen Fall unterschätzt werden. Geübte Saunagänger können die Verweildauer auf 15 Minuten oder mehr erhöhen (empfohlen sind 8 bis 12 Minuten). Auf den eigenen Körper hören und lieber die Sauna frühzeitig verlassen, bevor es zu Problemen kommt.

Nach dem Saunabad:

Abkühlen an der frischen Luft. Der Körper benötigt nun Sauerstoff (in der Sauna ist der Sauerstoffgehalt ungefähr so hoch wie auf 2000 m Höhe). Aktives Erholen findet durch gehen an der frischen Luft statt. Die Herzfrequenz verlangsamt sich so allmählich, diese kann nach dem Saunagang 120 bis 150 Schläge pro Minute betrage, nach dem Abkühlen 45 bis 65 Schläge.

Verschiedene Abkühlmethoden:

- **Kneippschlauch:** an der vom Herzen entferntesten Stelle mit der Abkühlung beginnen
- **Schwalldusche:** der Wasserfall kostet viel Überwindung
- **Eimerdusche:** in der Felsendusche
- **Regenwasserdusche:** in der Felsendusche, wie in einem Regenschauer
- **Eckdusche:** in der Felsendusche wird man auf verschiedenen Höhen in verschiedenen Winkeln geduscht
- **Erlebnisdusche:** Tropenregen oder Eisregen, Wasser mit Düften
- **Eisgrotte:** klirrend kalte Eiswürfel sorgen für prickelnde Abkühlung
- **Tauchbecken:** vorher duschen

Generell gilt: Beim Duschen erst mit dem rechten Bein beginnen, Eis nicht im Gesicht verwenden, es kann zu Besenreisern führen.

Austausch von Zärtlichkeiten:

Situationen vermeiden, die falsch interpretiert werden können.

Trinken:

Beim Saunieren verliert der Körper viel Flüssigkeit (bis zu 2 Liter). Bei Durstgefühl trinken, dies hält den Kreislauf stabiler (nur Wasser oder Fruchtsaftschorlen). Wer den Entschlackungseffekt haben möchte, darf erst nach dem Saunieren trinken.

Saunatypen:

- Finnische Sauna (vor dem Außenbereich rechts)
- Dampfbad (Caldarium, Keltarium)
- Sanarium (Biosauna)
- Erdsauna (Wärmestrahlung auch durch das erwärmte Erdreich)
- Blockhaus-Sauna (Aufgussauna Baustiel)
- Aroma/ Heusauna/ Kräutersauna (Eukalyptussauna)

Der Aufguss:

Ein Erlebnis in der Sauna, von „lauem Lüftchen bis hin zu heißem Wüstensturm“.

Manchmal wird Wasser und / oder Eis auf den heißen Ofensteinen zum verdampfen gebracht. Die Luftfeuchtigkeit steigt kurzfristig von normalen 10 % auf ca. 30%. Durch die erhöhte Luftfeuchtigkeit hat die Haut ein anderes Hitzeempfinden. Dem Wasser / Eis sind Zusätze beigemischt, von Ätherischen Ölen über natürliche Aromen. Jeder Duft bewirkt etwas anderes (Eukalyptus = gut für die Atemwege, Lavendel = zum entspannen, Orange = erfrischend, belebend).

Wie intensiv der Aufguss erlebt wird, hängt von der jeweiligen Sitzposition ab. Aber auch womit der Aufguss gemacht wird (Fächer oder Handtuch). In der Adelindis Therme werden zwei Arten von Aufgüssen zelebriert: Aromaaufguss und Eventaufguss.

Aromaaufguss: Drei mal aufgießen ohne Pause

Eventaufguss: Vier mal aufgießen, nach dem zweiten Mal wedeln und Darreichung eines Pflegeprodukts (außerhalb der Sauna). Danach geht es zurück in die Sauna für die weiteren zwei Durchgänge.

Verhalten beim Aufguss:

Aufgüsse dürfen grundsätzlich nur von geschultem Personal vorgenommen werden. Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten. In der Regel ist während eines Aufgusses Ruhe.

Adelindis Therme

Teuchelweg 2
88422 Bad Buchau
Fon 07582-800 1395
Fax 07582-800 1666
info@adelindistherme.de
www.adelindistherme.de

Öffnungszeiten

Therme
Mo-Sa 9-22 Uhr

Sonn- und Feiertag 9-21 Uhr
Kinder ab 6 Jahren nur samstags, sonntags und an Feiertagen

Sauna
Mo-Fr 13-22 Uhr, Sa 11-22 Uhr, Sonn- und Feiertag 11-21 Uhr
Montag Damensauna