

STILVOLL SCHWITZEN in der SaunaPur ...

Wichtige Verhaltensregeln für Ihren „Sauna Pur“-Besuch

Damit der Aufenthalt in der Sauna Pur für Sie und die anderen Gäste zu einem besonders erholsamen Wohlfühl-Erlebnis wird, möchten wir Sie um die Einhaltung einiger Regeln bitten. Denn nur ein rücksichtsvolles Miteinander unter allen Saunagästen gewährleistet eine angenehme Atmosphäre der Entspannung.

Vor der Sauna

Bekleidung

Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Badebekleidung, sondern einen Bademantel oder ein Saunatuch. In unserer Saunabar ist Bademantel Pflicht. Denken Sie daran, vor dem Betreten der Sauna die Schuhe an die Seite zu stellen, so dass keiner drüber fallen kann.

Körperhygiene

Ganz wichtig ist es, die Hygienevorschriften einzuhalten. Schließlich erwartet man das ja auch von den anderen Sauna Besuchern (siehe unsere Ausführungen unter den Punkten „Duschen“ und „Handtücher“).

Ablagemöglichkeiten

Sie finden in der Sauna Pur zahlreiche Ablagefächer, die genügend Raum für Ihre Taschen bieten.

Liegeplätze

Jeder Gast findet den Liegeplatz seiner Wahl. Deshalb ist es nicht nötig, vorab Liegeplätze zu reservieren oder seine Handtücher im gesamten Ruheraum zu verteilen.

In der Sauna

Bitte recht freundlich

Wie überall, gehört auch in der Sauna Höflichkeit dazu. Ein freundlicher Gruß beim Betreten der Kabine und rasches Schließen der Tür sollten selbstverständlich sein.

Handtücher

Bringen Sie bitte ein eigenes Handtuch mit, auf das Sie sich in der Sauna setzen können, damit kein Schweiß auf das Holz tropfen kann. Das Handtuch sollte so groß sein, dass auch noch die Füße darauf passen. Denken Sie auch daran, dass Ihre Füße eventuell feucht sein könnten — trocknen Sie sie ab, ehe Sie über die Bänke nach unten steigen. Ideal ist deshalb ein zweites Handtuch.

Platz

Wenn wenig Betrieb ist, können Sie sich gerne hinlegen und eine ganze Saunabank für sich in Anspruch nehmen. Wenn allerdings das Besucheraufkommen hoch ist, ist entsprechende Rücksicht geboten.

Ruhe

Wer sich entspannen will, freut sich vor allem über eine ruhige Atmosphäre. Beschränken Sie Ihre Unterhaltung auf ein Minimum. Verzichten Sie auf die Nutzung eines MP3-Players und natürlich auch auf die eines Mobiltelefons.

Aufgüsse

Genießen Sie unsere entspannenden Aufgüsse! Wer an einem Aufguss teilnehmen möchte, sollte einige Minuten vorher in die Kabine gehen, damit Unterbrechungen im Zeitablauf vermieden werden können. Die Aufgusszeiten hängen meist aus. Nach Beginn des Aufgusses ist kein Eintritt mehr möglich.

Während der Aufguss-Zeremonie sollte man sitzen bleiben und diese nicht vorzeitig verlassen. Sollte der Aufguss zu heiß sein, dann kann man zunächst, wenn möglich, etwas tiefer auf eine untere Bank ausweichen. Bei starkem Unwohlsein oder echten gesundheitlichen Problemen ist selbstverständlich ein vorzeitiges Verlassen der Sauna möglich.

Und was Sie sonst noch beachten sollten:

Ganz wichtig ist es auch, die Intimsphäre der anderen Saunagäste zu respektieren. Das bedeutet, weder sich selbst „zur Schau“ zu stellen, noch die anderen Besucher unnötig anzustarren.

Ist man zusammen mit seinem Partner in der Sauna, geziemt es sich, auf zu intime Zärtlichkeiten zu verzichten.

Auch auf den Genuss von Alkohol oder Knoblauch sollte man aus nachvollziehbaren Gründen schon am Tag vor dem Saunabesuch verzichten.

Bitte unterlassen Sie Maniküre, Pediküre, Rasieren, Epilieren, Haare färben usw. Bitte keine Gesichtsmasken, Honig oder Salze in der Saunaaanlage verwenden und Cremes (Gesichtscreme, Bodylotion etc.) bitte nur in den Umkleidekabinen auftragen.

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen ist nicht gestattet. Getränke erhalten Sie an unserer Saunabar. Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Saunagarten.

RICHTIG SCHWITZEN

Heiße Tipps für Ihren Saunabesuch

Studien bestätigen immer wieder die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen auf die Gesundheit von Körper und Geist. So regt ein Saunabesuch den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, durchblutet und reinigt die Haut, steigert die Abwehrkräfte, entspannt die Muskulatur und die Psyche und kann als regelrechte Gesundheitsvorsorge gelten.

Damit ein Saunagang zu einem sinnvollen und ganzheitlich stärkenden Gesundheitsangebot für Sie ganz persönlich wird, haben wir einige Tipps für einen wohltuenden und vor allem verträglichen Ablauf zusammengestellt.

Dauer

Planen Sie großzügig: Ein Saunabad, das wirklich entspannt, dauert gut zwei Stunden. Beim einzelnen Saunagang reichen 10 Minuten. Mehr bringt dem Körper nichts.

Gesundes Saunabaden umfasst im Wesentlichen folgende vier Phasen:

- Duschen
- Hitzephase
- Abkühlung
- Ruhephase

Duschen

Vor dem ersten Saunagang ist es wichtig, erst einmal sorgfältig mit Seife zu duschen. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Auch nach den Saunagängen sollte man sich erst abduschen bevor man in das Tauchbecken geht.

Hitzephase

In der Sauna liegt der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden im Wechsel zwischen heiß und kalt. Machen Sie die Länge des Aufenthaltes in der Sauna dabei ganz von ihrem persönlichen Befinden abhängig. Mögen Sie es heiß, nehmen Sie am besten in der Nähe des Ofens oder auf der höheren Ebene Platz. Die mittleren und unteren Ebenen haben etwas gemäßigtere Temperaturen.

Ob man in der Sauna liegt oder sitzt, ist Geschmackssache. Ihrem Kreislauf zuliebe sollten Sie aber die letzten zwei Minuten im Sitzen verbringen.

Abkühlung

Nach dem Saunagang sollten Sie sich mit der Schwallbrause kurz von unten nach oben abbrausen. Gehen Sie danach ein paar Minuten ins Freie, um die Atemwege abzukühlen und Sauerstoff zu tanken.

Ruhepause

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper zwischen jedem Saunagang und ganz am Ende 10 bis 15 Minuten Ruhe – auf jeden Fall sollten Sie mindestens so lange auf einer Liege ruhen, wie Sie in der Hitze verbracht haben.

Nicht vergessen

Vor und nach jedem Saunagang empfehlen wir beim Saunieren ausreichend zu trinken, da der Körper viel Flüssigkeit verliert.

Fühlen Sie sich unwohl oder leiden Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, suchen Sie bitte vor Ihrem Saunabesuch einen Arzt auf.

Übrigens

Fußbäder, Massagen und Gymnastik sind sinnvolle Ergänzungen Ihres Saunabesuches. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen in der „Sauna Pur“!