

SAUNAREGELN

Verbindliche Regeln:

1. Zur Grundausstattung bei jedem Saunagang gehören ein Bademantel, Badelatschen und ausreichend große Handtücher.
2. Duschen Sie, bevor Sie die Sauna benutzen.
3. Bevor Sie die Sauna betreten, lassen Sie die Badelatschen vor der Sauna stehen.
4. Glasflaschen gehören nicht in den Saunaraum oder Ruheraum.
4. Im Saunaraum setzt man sich immer auf sein Handtuch. Dabei sollte man darauf achten, dass der Schweiß auch wirklich auf das eigene Handtuch tropft und nicht auf den darunter Sitzenden. Deshalb achten Sie bitte auf eine ausreichende Größe Ihres Handtuchs!
5. Die Sauna ist ein Ort der Entspannung. Wir möchten, dass sich alle Mitglieder in unserem Saunabereich wohl fühlen - somit möchten wir Sie bitten, auf eine ruhige und angenehme Atmosphäre zu achten und Ihren Saunanachbarn mit Respekt zu begegnen.
6. Es ist **absolut untersagt, einen Aufguss mit ätherischen Ölen durchzuführen**; lediglich mit reinem Wasser darf ein Aufguss durchgeführt werden, wenn alle Anwesenden damit einverstanden sind!

Empfehlungen für Ihren Saunabesuch:

Über die positiven Wirkungen eines Saunaganges sind sich wohl fast alle Mediziner einig, und das will schon etwas heißen. Trotzdem gibt es einige Regeln zu beachten, damit der Besuch der Sauna zu einem Wohlfühlerlebnis wird und eine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit nimmt.

1. Regel

Auch wenn man ein scheinbar gesunder Mensch ist, sollte man immer erst seinen Hausarzt befragen, ob einem Besuch der Sauna etwas entgegensteht. Denn bei bestimmten Kreislauferkrankungen, Nierenschäden, Aneurysmen, etc. empfehlen Mediziner, auf einen Saunabesuch zu verzichten, weil die Risiken größer, als der mögliche Nutzen sind.

2. Regel

Vor dem Gang in die Sauna wird gründlich geduscht. Auch dann, wenn man vorher schon Sport getrieben hat. Man sollte mit trockener Haut in die Sauna gehen, denn trockene Haut schwitzt schneller.

3. Regel

Wer vorher Sport getrieben hat, sollte seinen Puls soweit heruntergefahren haben, dass er in jedem Fall unter 100 Schläge je Minute liegt.

4. Regel

Auch wenn der Arzt sein o.k. gegeben hat, achten Sie bitte stets auf das persönliche Wohlbefinden. Der Besuch der Sauna ist kein Sport, und man muss niemanden etwas beweisen oder nachmachen. Wenn andere Saunagänger ganz oben sitzen, müssen Sie das schon lange nicht.

5. Regel

Egal, ob man vorher schon Sport getrieben hat oder nicht: Zur Sauna sollte man viel Zeit mitbringen. Der Saunagang soll entspannen und nicht in eine Hetzerei ausarten. Wer beim Saunieren richtig entspannen möchte, sollte schon mal zwei Stunden einplanen.

6. Regel

Nie hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen. Vor allem mit vollem Magen kann es zu Kreislaufproblemen kommen. In jedem Falle sollte man vor dem Saunagang ausreichend getrunken haben. Ganz besonders, wenn man vorher schon Sport gemacht hat.

7. Regel

Insbesondere bei der finnischen Sauna sollte man auf Uhren und Schmuck jeder Art verzichten. Der Metallschmuck kann auf der Haut sehr heiß werden.

8. Regel

Auch Brillen gehören nicht in die Sauna. Die Gestelle können sich in der Hitze verbiegen und Brillengläser könnten zerspringen. Gefahr von Glasscherben.

9. Regel

Während eines Saunaganges sollte man nichts trinken. Sollte man aber Durst verspüren, sollte man von dieser Regel abweichen und etwas trinken.

10. Regel

Am Besten schwitzt man auf der mittleren und natürlich auf der oberen Bank. Länger als 10 bis 15 Minuten sollte man sich nicht in der Sauna aufhalten. Die letzten 1 bis 2 Minuten können Sie schon mal aufstehen, um den Kreislauf auf die nächsten Belastungen vorzubereiten.

11. Regel

Nach dem Saunabesuch sollten Sie sich ordentlich unter der Dusche abkühlen.

12. Regel

Zur richtigen Entspannung gehört jetzt eine nachfolgende Ruhepause im Ruhebereich.

13. Regel

In Summe reichen 2 bis 3 Saunagänge aus. Mehr als 3 Saunagänge bringen keine zusätzliche Wirkung. Weder gesundheitlich noch hinsichtlich einer Entspannungswirkung.

14. Regel

Nach dem Saunabesuch sollte man keinen Sport treiben. Mediziner warnen sogar ausdrücklich davor, nach der Sauna Sport zu treiben. Eine Kreislaufüberlastung könnte die Folge sein. Wer einen stabilen Kreislauf hat und gut durchtrainiert ist, der dürfte aber trotzdem keine Probleme bekommen. Die Finnen machen es uns vor.