



Saunaregeln

Bitte beachten Sie die allgemeinen Saunaregeln.
Diese Regeln dienen als allgemeine Leitlinien.

- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Schwangerschaft sollten vorher einen Arzt konsultieren.
- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt besser).
- Ein warmes Fußbad vor und nach dem Saunagang ist empfehlenswert.
- Unbekleidet, mit Bade-/ Saunatuch die Sauna betreten. Denken Sie auch an Ihre Uhr, Schmuck oder Brille. Diese können sehr heiß werden.
- Legen Sie ein großes Bade-/ Saunatuch auf die Sitzbank.
- Verwendung von Sauna-Öl oder Massage-Öl ist nicht gestattet.
- Ihre Gesundheit steht an erster Stelle! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Gehen Sie die letzten 2 Minuten in die Sitzposition um Schwindel oder einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden.
- Ein Saunagang sollte zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten dauern. 2 – 3 Saunadurchgänge sind empfehlenswert.
- Saunaaufgüsse direkt auf die Saunasteine gießen.
- Nach dem Verlassen der Sauna abkühlen an der Luft, duschen oder abkühlen im Wasser.
- Trinken Sie ausreichend vor dem ersten und nach dem letzten Saunagang.
- Verlassen oder Betreten Sie die Sauna nicht ohne triftigen oder gesundheitlichen Grund während des Aufgusses.