

## Saunaregeln und richtiges Saunieren

- Kinder **unter 16 Jahren** haben keinen Zutritt zum Saunabereich.
- Die gesamte Saunalandschaft ist eine **Nacktzone!** Das heißt für Sie: keine Badehose, keine Badekleider im Saunabereich.
- Der Whirlpool im Freien ist ein Textilbadebereich
- Vor jedem Bad und Saunabesuch bitte duschen.
- **HandyFreie Zone** im Relax & Sauna!
- Relax & Sauna sind ein Ort der Entspannung. Wir bitten Sie deshalb um ein zurückhaltendes, **ruhiges Verhalten**.
- Aus Rücksicht gegenüber anderen Gästen dürfen die Ruheliegen während des Saunaganges nicht mit Handtüchern „reserviert“ werden!
- Bitte benutzen Sie ein ausreichend großes Handtuch, das Sie unter den ganzen Körper legen. Dies gilt für die Liegen im Ruhebereich und die Saunen, damit dort kein Schweiß aufs Holz tropft
- **Vor dem Saunabesuch immer duschen.**  
Und das nicht nur aus hygienischen Gründen, denn leicht angewärmte Haut schwitzt schneller. Trocknen Sie sich gut ab, auch so erhöhen Sie den Wärmefluss. Ein großes Saunahandtuch sollte den Kontakt mit dem Holz vermeiden.
- **Wenn es unangenehm wird: Sofort raus!**  
Mit einem Saunabad tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist. Aber nur dann, wenn man seine Grenzen kennt und respektiert.
- **Kurz und intensiv.**  
Schwitzen Sie deshalb 8 bis 15 Minuten lang. Lassen Sie Ihr Wohlbefinden entscheiden, wie lange Sie in der Sauna sind. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sitzend verbringen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- **WICHTIG: Richtige Abkühlung**  
Gehen Sie nach der Sauna nicht sofort unter die Dusche. Ihr Körper benötigt jetzt Sauerstoff, also kühlen Sie sich zuerst an der frischen Luft ab.
- **Jetzt ist Pause angesagt.**  
Bevor das nächste Saunabad beginnt, sollten Sie ausreichend, pausieren (mindestens 20 Minuten).
- **Trinken und trinken!**  
Jetzt braucht Ihr Körper Wasser. Quellwasser und Kräutertee finden Sie auf dem tisch. Täglich 2–3 Saunagänge genügen Wichtiger ist die Kontinuität! 1–2 Saunagänge wöchentlich, auch im Sommer!
- **Der Umwelt zuliebe Handtücher mehrfach benutzen!**  
Täglich waschen wir unnötig eine Menge unbenützter Handtücher. Dies bedeutet eine ungeheure Menge Waschmittel in unseren Gewässern. Denken Sie bitte an unsere Umwelt!

## Warum nackt in die Sauna?

Diese Saunaregel hat gute Gründe und dient folgenden Zwecken:

- **Besserer Saunaeffekt:** Die Wirkung der Sauna wird verbessert, wenn Sie die Wärmekabine mit trockener Haut und nackt betreten. So gelangt die Wärmestrahlung ungehindert an die Haut und der Schweiß kann verdunsten. Mit der Schweißverdunstung ist ein Kühlungseffekt verbunden, der für den Körper wichtig ist. Dieser verringert sich, wenn sich der Schweiß stattdessen in der Badekleidung sammelt.
- **Gesunde Haut:** Beim Tragen von Badebekleidung werden die bedeckten Körperstellen durch Feuchtigkeit und Wärme zum Eldorado für Bakterien und Pilze.
- **Mehr Komfort:** Da Badebekleidung aus synthetischen Materialien hergestellt wird, ist es nicht angenehm darin zu schwitzen.
- **Allgemeine Hygiene:** Sehr unhygienisch wäre auch das Tragen der Badebekleidung im Tauchbecken (Stollensee), wo sich der angesammelte Schweiß dann herauswaschen und im Wasser verteilen würde.