

SO BADEN SIE RICHTIG:

# SAUNA

TEMPERATUR: 80°C bis 100°C

BADEZEIT: 8 bis 15 min.

## GUTE VORBEREITUNG IST ALLES

Für einen perfekten Saunagang benötigen Sie ausreichend Zeit, mindestens zwei große Badetücher und Badeslipper. Sie sollten weder hungrig noch mit vollem Magen baden. Gründlich vorreinigen und gut abtrocknen verstärkt die Wirkung. Bei kalten Füßen nehmen Sie am Besten vorher ein warmes Fußbad.

## SO GENIEßEN UND ENTSPANNEN SIE RICHTIG

Entspannung finden Sie im Sitzen oder im Liegen. Benützen Sie ein großes Liegetuch und stellen Sie Ihre Füße im Sitzen auch auf das Tuch, damit der Schweiß direkt abtropfen kann. Ein Aufguß – besonders mit Duftstoffen – steigert das Saunaerlebnis, dazu bzw. in den letzten drei Minuten empfiehlt es sich aufrecht zu sitzen. Sie können die Füße auf die untere Bank stellen und diese kreisen oder wippen. Dies regt den Kreislauf an, bevor Sie die Kabine verlassen. Wenn Sie sich während des Bades unwohl fühlen, beenden Sie den Badegang.

## DIE ABKÜHLUNG GEHÖRT ZUM BADEN WIE DIE ERWÄRMUNG

Nachdem Sie die Kabine verlassen haben, gehen Sie nach Möglichkeit an die frische Luft, wandern ein wenig umher und atmen dabei

ruhig ein und aus. Bei der anschließenden Dusche kühlen Sie sich möglichst kalt ab. Beginnen Sie die Abkühlung an den Beinen und Armen und lenken Sie den Wasserstrahl langsam Richtung Herz. Besonders gezielt geht das mit einem Kneippschlauch. Dies schont Ihren Kreislauf und bringt optimalen Nutzen. Zuletzt das Gesicht und nach Belieben auch den Kopf abkühlen. Vor dem Aufsuchen eines Kaltbeckens unbedingt duschen.

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Lassen Sie sich genügend Zeit, um sich entspannt im Sitzen oder Liegen auszuruhen. Sie sollten die Beine möglichst hoch lagern. Achten Sie vor und nach den Badegängen auf ausreichend Flüssigkeit, Wasser oder Fruchtsäfte sind dabei ideal. Die Dauer der Ruhepause ist ähnlich der Aufheizphase.

## WIEDERHOLUNGEN

### LIEGEN GANZ IN IHRER HAND

Ganz nach Ihrem individuellem Wohlbefinden können Sie bis zu drei Durchgänge auch abwechselnd mit Dampfbad oder Sanarium® durchführen. Wichtig ist dabei, dass Sie die Abfolge beibehalten. Ein warmes Fußbad vor dem nächsten Badegang fördert die Durchblutung.