

# Liebe Saunagäste



**Betreffend Haut- und Gesundheitsverträglichkeit stellen wir an unsere Aufgussmittel besonders hohe Anforderungen.**

Eigene Mittel können sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit anderer Saunagäste auswirken.

Sie können sich auch anstelle eines Wohlgeruchs mit einer Stichflamme verabschieden.

Auch Verunreinigungen der Luft- und Ofensteine durch Verbrennungsrückstände können die Saunafreuden trüben.

Aus diesen Gründen müssen wir Sie bitten,

**keine eigenen Aufgussmittel zu verwenden!**

Die Betriebsleitung dankt für Ihr Verständnis.

# Saunabaden – aber richtig!



## DIESES VERHALTEN WIRD NACHDRÜCKLICH EMPFOHLEN

Wie ist es richtig ?	Warum ?
<b>Beginn</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 Nach Anstrengung und/oder Aufregung 15–30 Minuten Ruhe vor Badebeginn</li> <li>👍 1–2 Stunden nach Mahlzeiten baden; evtl. etwas Brot oder Süßes zu sich nehmen. Sorgfältige Körperwäsche, abtrocknen vor Betreten der Sauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Körper muss unbeeinträchtigt auf Wärmereize reagieren können</li> <li>– Es darf kein Blutzuckermangel bestehen Besseres Schwitzen, Hygiene Rücksicht auf Mitbadende</li> </ul>
<b>In der Saunawärme</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 Nackt Saunabaden</li> <li>👍 Die Holzbank wird mit einem zweifarbigem, grossen Badetuch abgedeckt</li> <li>👍 Auf zweiter <b>ODER</b> dritter Bank liegen oder entspannt sitzen (Füsse auf Bank in Sitzhöhe) 8–12 Minuten (maximal 15 Minuten) Wärme</li> <li>👍 Vor Verlassen der Sauna sich aufsetzen («wie auf dem Stuhl»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schutz vor Verbrennungen bei synthetischen Materialien Hygiene Rücksicht auf Mitbadende</li> <li>– Hygiene Beim Sitzen immer gleiche Seite benutzen Tuch nicht zum Abtrocknen verwenden</li> <li>– In <b>EINER</b> Klimazone Schwitzen (Wärmeunterschied bis zu 50° C) «Lieber intensiv, aber kürzer»; schont Herz und Kreislauf Zeit genügt zum «Aufheizen» und ausreichendem Schwitzen</li> <li>– Anpassung des Körpers an senkrechte Haltung («Orthostase»)</li> </ul>
<b>Nach Verlassen der Saunakabine</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 Auf kurzem Wege in das Luftbad, dort herumgehen, Dauer nicht bis zum Frösteln</li> <li>👍 Abgiessen mit Kaltwasser, ohne Druck, von der Peripherie zum Zentrum (= Herzgegend). Wer will bzw. darf: im Tauchbecken (kalt) den ganzen Körper, auf jeden Fall einschliesslich Hals kurz eintauchen</li> <li>👍 Niedersetzen, während des sitzenden Verweilens (4–5 Minuten) warmes Fussbad</li> <li>👍 Wiederholtes Abgiessen (Eintauchen) mit anschliessendem Fusswarmbad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lungen benötigen Aussenluft, Körper erhält dadurch viel Sauerstoff Haut braucht noch Wärme für Kaltwasserreize</li> <li>– Förderung des Blutrückstromes zum Herzen, vermindert Herzschlagzahl Bedeutet kräftige Blutgefässreaktion, Blutdruck steigt vorübergehend an</li> <li>– Reflex in der ganzen Haut, Durchblutung steigt. Verweildauer gestattet, dass Wärme von innen an die Haut zurückströmt</li> <li>– Entfernt die aufgenommene Wärme, kein «Nachschwitzen», andererseits Blutgefässübung</li> </ul>
<b>Insgesamt 2–3 Saunagänge (erhitzen und wieder abkühlen)</b>	
<b>Am Ende des Bades</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 Ankleiden (Füsse zuerst), ggf. noch 30 Minuten Liegeruhe (zugedeckt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zu starke Abkühlung vermeiden</li> </ul>

# Saunabaden – aber richtig!



## DAVON IST DRINGEND ABZURATEN

Was man nicht tun sollte	Warum ?
<b>Beginn</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Abgehetzt ins Saunabad</li><li>Hungrig oder mit zuviel Alkohol in die Sauna</li><li>Wechselduschen als «Vorbereitung»</li><li>In der Regel nicht abgetrocknet in die Sauna (es gibt Ausnahmefälle)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Beeinträchtigt Bekömmlichkeit</li><li>Kollapsgefahr</li><li>Wertlose Verzögerung</li><li>Verzögert Schweissausbruch</li></ul>
<b>In der Saunawärme</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Muskularbeit, Gymnastik, viel reden, Dauerschwitzen auf der unteren Bank, Bürsten, «Schweiss schaben»</li><li>Holzbank nicht mit Badetuch abgedeckt</li><li>In Unterwäsche oder Badebekleidung Saunabaden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Belastet Atmung und Kreislauf Überlastet Herz, bringt keinen Mehrnutzen Belastet Kreislauf, belästigt andere</li><li>Hygiene</li><li>Gefahr von Verbrennungen bei synthetischen Materialien Bakterienübertragungsgefahr auf Mitbadende</li></ul>
<b>Nach Verlassen der Saunakabine</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Warm duschen</li><li>«Nachschwitzen» in Packung, in warmem Becken</li><li>Freiluftbad unterlassen</li><li>«Übermässiges Einatmen»</li><li>«Blitzguss», «Massagestrahl» (d. h. scharfer Wasserstrahl)</li><li>Tauchbecken ohne vorheriges Abspülen</li><li>Temperiertes Tauchbecken/Schwimmbekken</li><li>Fusswarmbad vergessen</li><li>Kaltes Fussbad, Wassertreten</li><li>Gymnastik, Turnen, Schwimmen (immer vorab)</li><li>Aufenthalt in warmer Halle</li><li>Wiederholtes Abseifen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Belastet Atmung und Kreislauf</li><li>Stört Baderhythmus, Erkältungsgefahr</li><li>Bedroht Bekömmlichkeit</li><li>Kann Krampfanfall verursachen</li><li>Fehlreaktion der Gefässe, Kollapsgefahr!</li><li>Verunreinigt Beckenwasser!</li><li>Verzögert Wiederabkühlung, belastet Herz</li><li>Verzögert Kreislaufnormalisierung</li><li>Gefahr des Gefässkrampfes</li><li>Zu starke Kreislaufbelastung</li><li>Verzögert die Abkühlung, Erkältungsgefahr</li><li>Zerstört «Säureschutzmantel»</li></ul>
<b>Am Ende des Bades</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Unangekleidet herumstehen, nicht zugedeckt liegen</li><li>Nichts oder Alkohol trinken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gefahr der Unterkühlung (Frösteln, Erkältung)</li><li>Säfte eignen sich hervorragend, um den Mineralstoffhaushalt zu regenerieren</li></ul>