



## WELLNESREGELN HALLENBAD

- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm von der Haut zu entfernen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt besser).
- Ein vorgängiges, warmes Fussbad akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Wärme vor. Die Sauna unbekleidet betreten.
- Die Sauna dient der Entspannung – deshalb bitte ruhig verhalten.
- Legen Sie ein grosses Badetuch auf die Sitzbank.
- Wichtig: Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heisser. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
- Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, richten Sie sich die letzten zwei Minuten auf und verbringen diese sitzend. Bewegen Sie dazu Ihre Beine, um die Blutzirkulation zu unterstützen.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
- Ein Saunagang dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten.
- In manchen Saunas ist es üblich, einen Aufguss durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 – 10 Minuten) folgt der Aufguss als «Höhepunkt» (6 – 8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1 – 2 Minuten.
- Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
- Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken, ist es üblich, etwa zwei Minuten an die frische Luft zu gehen.
- Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen – sowie vor der Nutzung des Tauchbeckens.
- Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die dafür notwendige Abkühlung mit Kaltwasser, Frischluft und Ruhezeit zwischen den Saunagängen erreicht wurde.
- Ein warmes Fussbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugemassnahme gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fussbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.
- Wenn Sie entspannen wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.  
Trinken Sie vor und nach dem Saunagang genug Wasser und/oder Tee. Keinen Alkohol!  
Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).