

Saunaregeln, für ein Moment absoluter innerer Ruhe

- Kinder unter 14 Jahren können das Schwimmbad nur mit einem Erwachsener treten.
- Kinder unter 14 Jahren haben keinen Zutritt zum Saunabereich.
- Der Zutritt zum Schwimmbad ist ohne Schwimmhaube verboten.
- Bitte legen Sie ein Handtuch unter den ganzen Körper. Die Nutzung des Badebekleidung ist im Saunabereich nicht obligatorisch. Wenn Sie keine Badebekleidung tragen, respektieren Sie bitte anderer Gefühle und bedecken Sie sich mit dem Handtuch.
- Vor dem Sauna- und dem Schwimmbadbesuch, bitte duschen Sie immer.
- Diese sind Orten der Entspannung, deswegen bitten wir Sie um ein zurückhaltendes, ruhiges Verhalten.
- Aus Rücksicht gegenüber anderen Gästen dürfen die Ruheliegen nicht mit Handtüchern „reserviert“ werden!
- Bitte kein Essen oder Trinken zum Saunabereich mitbringen.

Der Umwelt zuliebe Handtücher mehrfach benutzen! Täglich waschen wir unnötig eine Menge unbenützter Handtücher. Das ist eine große Verschwendung! Bitte, denken Sie auch an unsere Umwelt!

Richtiges Saunieren

- **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

- **Wenn es unangenehm wird: sofort raus!**

- **Kurz und intensiv anstatt lang und lau**

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 unter die Dusche.

- **Jetzt machen Sie eine Pause.**

Bevor das nächste Saunabad beginnt, sollten Sie ausreichend, pausieren (mindestens 20 Minuten). Der perfekte Zeitpunkt für eine Massage!

- **Trinken, trinken, trinken!**

Jetzt braucht Ihr Körper Wasser

- **Täglich 2–3 Saunagänge genügen**

Wichtiger ist die Kontinuität! 1–2 Saunagänge wöchentlich, auch im Sommer!

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.