

# Richtig schwitzen: gut für Körper und Geist

Studien bestätigen immer wieder die positive Wirkung von regelmäßigen Saunagängen für die Gesundheit von Körper und Geist, auch in den Sommermonaten. So regt ein Saunabesuch den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, durchblutet und reinigt die Haut, steigert die Abwehrkräfte, entspannt Muskulatur und Psyche und kann als regelrechte Gesundheitsvorsorge gelten.

Damit ein Saunagang zu einem sinnvollen und ganzheitlich stärkenden Gesundheitsangebot für Sie ganz persönlich wird, haben wir einige Tipps für einen wohltuenden und vor allem verträglichen Ablauf zusammengestellt.

## Dauer:

Für ein Saunabad, das wirklich entspannt, sollte man mindestens 2 Stunden einplanen. Für einen einzelnen Saunagang reichen 10 Minuten. Mehr bringt dem Körper nichts. Gesundes Saunabaden umfasst im Wesentlichen folgende vier Phasen:

- 1 Duschen
- 2 Hitzephase
- 3 Abkühlung
- 4 Ruhephase

## 1 Duschen:

Vor dem ersten Saunagang ist es wichtig, erst einmal sorgfältig mit Seife zu duschen. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Auch nach den Saunagängen sollte man sich erst abduschen, bevor man in das Tauchbecken geht.

## 2 Hitzephase:

In der Sauna liegt der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden im Wechsel zwischen heiß und kalt. Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna dabei ganz von Ihrem persönlichen Empfinden abhängig. Mögen Sie es heiß, nehmen sie am besten in der Nähe des Ofens oder auf der höheren Ebene

Platz. Die mittleren und unteren Ebenen haben etwas gemäßigte Temperaturen.

Ob man in der Sauna liegt oder sitzt, ist Geschmackssache. Ihrem Kreislauf zuliebe sollten Sie aber die letzten zwei Minuten im Sitzen verbringen.

## 3 Abkühlung:

Nach dem Saunagang sollten Sie sich mit dem Kneippschlauch kurz von unten nach oben abbrausen. Gehen Sie danach ein paar Minuten ins Freie, um die Atemwege auszukühlen und Sauerstoff zu tanken.

## 4 Ruhephase:

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper zwischen jedem Saunagang und ganz am Ende 10–15 Minuten Ruhe. Auf jeden Fall sollten Sie mindestens so lange auf einer Liege ruhen, wie Sie in der Hitze verbracht haben.

## Nicht vergessen:

Vor und nach jedem Saunagang empfehlen wir ausreichend zu trinken, da der Körper viel Flüssigkeit verliert.\* Fühlen Sie sich unwohl oder leiden Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, suchen Sie bitte vor Ihrem Saunabesuch einen Arzt auf.

\*Sauna und Alkohol vertragen sich nicht! Das Personal ist angehalten, bei Alkoholmissbrauch einzuschreiten.

Weitere Infos über die Wirkung von Sauna erhalten Sie auch in unserer Broschüre „Medizinische Saunahinweise zum richtigen Saunabaden“.



Übrigens: Fußbäder, Massagen und Gymnastik sind eine sinnvolle Ergänzung Ihres Saunabesuchs.

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!  
Ihr Saunateam



Limes-Therme  
Am Brunnenforum 1, 93333 Bad Gögging  
Telefon: 09445 2009-0, info@limes-therme.de  
www.limes-therme.de

# Richtig & gesund schwitzen!

## Heiße Tipps für Ihren Sauna-Besuch!



Stand: 05./2022 / Änderungen vorbehalten.

IHRE GESUNDHEITSTHERME

# Stilvoll schwitzen – wichtige Verhaltensregeln für Ihren Sauna-Besuch:

## Vor der Sauna:

**Bekleidung:** Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Badebekleidung, sondern einen Bademantel oder ein Saunatuch. Denken Sie daran, vor dem Betreten der Sauna Ihre Schuhe an die Seite zu stellen, so dass keiner darüber fallen kann.

**Körperhygiene:** Ganz wichtig ist es, die Hygienevorschriften einzuhalten. Schließlich erwartet man das auch von anderen Saunabesuchern (siehe unsere Ausführung unter „Duschen“)

**Ablagemöglichkeiten:** Sie finden in der Sauna mehrere Ablagefächer, die genügend Raum für Ihre Taschen bieten. Wertsachen sind jedoch im Schrank gesichert aufzubewahren.

**Liegeplätze:** Jeder Gast findet den Liegeplatz seiner Wahl. Deshalb ist es nicht nötig, vorab Liegeplätze zu reservieren oder seine Handtücher im gesamten Ruheraum zu verteilen.

## In der Sauna:

**Bitte recht freundlich:** Wie überall, gehört auch in der Sauna Höflichkeit dazu. Ein freundlicher Gruß beim Betreten der Kabine und ein rasches Schließen der Tür sollten selbstverständlich sein.

**Handtücher:** Bringen Sie bitte mindestens drei große Handtücher mit, auf die Sie sich in der Sauna setzen können, damit kein Schweiß auf das Holz tropfen kann. Das Handtuch sollte so groß sein, dass auch noch die Füße darauf passen. Denken Sie auch daran, dass Ihre Füße eventuell feucht sein könnten – trocknen Sie sie ab, ehe Sie über die Bänke nach unten steigen.

**Platz:** Wenn wenig Betrieb ist, können Sie sich gerne hinlegen und eine ganze Saunabank für sich in Anspruch nehmen. Wenn allerdings das Besucheraufkommen hoch ist, ist die entsprechende Rücksicht geboten.

**Ruhe:** Wer sich entspannen will, freut sich über eine ruhige Atmosphäre. Beschränken Sie Ihre Unterhaltungen auf ein Minimum. Verzichten Sie auf die Nutzung eines MP3-Players und natürlich auch auf die eines Mobiltelefons.

## Und was Sie noch beachten sollten:

Sauna immer trocken betreten.

Ganz wichtig ist es auch, die Intimsphäre der anderen Saunagäste zu respektieren. Das bedeutet, weder sich selbst „zur Schau“ zu stellen, noch die anderen Besucher unnötig anzustarren.

Ist man zusammen mit seinem Partner in der Sauna, geziemt es sich, auf zu intime Zärtlichkeiten zu verzichten. Während des Saunagangs und beim Aufguss sind Gespräche nicht gestattet.

Auch auf den Genuss von Alkohol oder Knoblauch und ähnliches sollte man aus nachvollziehbaren Gründen schon am Tag vor dem Saunabesuch verzichten.

Maniküre, Pediküre, rasieren, epilieren, Haare färben usw. ist in unserer Saunaanlage nicht gestattet. Diese Leistungen erhalten Sie jedoch teilweise in der Beauty-Oase. Gesichtsmasken, Honig oder Salze für die Haut dürfen nur in der Peelingsauna verwendet werden. Das Benutzen von Bürsten oder Schwämmen und „Schweißschaben“ (Abwischen von Schweiß an Armen und Beinen) ist nicht gestattet.

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen im Innenbereich ist nicht gestattet. Getränke erhalten Sie an unserer Saunabar.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Saunagarten.

Wir danken für Ihr Verständnis!  
Ihr Saunateam



## Aufgüsse:

Genießen Sie unsere entspannenden Aufgüsse! Wer an einem Aufguss teilnehmen möchte, sollte einige Minuten vorher in die Kabine gehen, damit Unterbrechungen im Zeitablauf vermieden werden können. Die Aufgusszeiten hängen aus\*. Nach Beginn des Aufgusses bitten wir nicht mehr einzutreten. Sollte der Aufguss zu heiß sein, dann kann man zunächst, wenn möglich, etwas tiefer auf eine untere Bank ausweichen. Bei starkem Unwohlsein oder echten gesundheitlichen Problemen ist selbstverständlich ein vorzeitiges Verlassen der Sauna möglich.

\* Änderungen vorbehalten

