



RESORT | SPA | BERGE

Wie sauniere
ich richtig.



(WIE) SAUNIERE ICH RICHTIG?



DIE THEMEN

- Gesundheit
- Temperatur
- Grundausstattung
- Körperreinigung
- Aufguss
- Düfte, Noten, Wirkungen
- Infrarotsauna
- Dampfbad
- Aufgussplan

WISSENSWERTES:

Bei Temperaturen bis und um die 100 Grad in der Saunakabine wird das Stresshormon Kortisol gedrosselt und der Serotoninspiegel, der für das Wohlfühl verantwortlich ist, gesteigert.

Das heißt: Saunieren macht glücklich!

Versuchen Sie nicht, sich an anderen Gästen zu messen und neue persönliche Rekorde in der Sauna aufzustellen. Sie sollten sich stets wohlfühlen.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihrem Kreislauf der Aufguss doch zu viel wird: Verlassen Sie bitte auch während dem Aufguss die Kabine. Selbst wenn die „alten Hasen“ den einen oder anderen Kommentar dazu loswerden.

Was aber – übrigens mit Recht – keiner dulden wird: während eines Aufgusses die Kabine zu betreten. Denn dabei wird das gesamte Raumklima auf einen Schlag zunichte gemacht und kann nicht wieder hergestellt werden. In diesem Falle bitte vor der Türe warten.

7 VORTEILE DES SAUNIERENS

- **Abhärtung** gegen Erkältungskrankheiten
- **Rückenschmerzen** können gelindert werden
- Körpertemperatur wird in der Schwitzphase erhöht. **Künstliches Fieber 39 °C**
- Die Abfolge von Kaltbad und Sauna-Hitze **entspannt** die Muskulatur
- Sauna **regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an**
- Saunieren **pfl egt die Haut** durch Gefäßtraining
- Saunieren führt zu einer sehr **gründlichen und schonenden Hautreinigung**



DER GEFLEGT SAUNABESUCH ENTSPANNT, ERHOLT UND TUT EINFACH GUT. UM DEN MEDIZINISCHEN ASPEKT ZU BERÜCKSICHTIGEN BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN PUNKTE:

- **Arzt:** Gehen Sie regelmäßig zur Gesunden Untersuchung. Dadurch werden Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems erkannt. Sollten Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck vorliegen, besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt.
- **Essen:** 2-3 Stunden vor dem Saunagang ausreichende, leichte Kost zu sich nehmen. Nicht mit vollem Magen in die Sauna gehen.
- **Krank:** Keine Saunagänge bei fieberhaften Infekten, wie z.B. Erkältungen, Grippe. Dadurch wird der Kreislauf zu sehr belastet.
- **Wieviele Gänge?** Nicht zu viele Saunagänge hintereinander. Hier gilt, dass der unerfahrene Saunageher zunächst nicht mehr als ein bis zwei Aufgüsse mitmachen sollte. Je mehr Erfahrung, desto mehr Saunagänge sind möglich.
- **Wann, wie?** Achten Sie auf Ihre Tagesverfassung. Manchmal ist ein Saunagang weniger, ein Gewinn für das persönliche Wohlbefinden. Der Körper ist nicht an jedem Tag gleichermaßen belastbar. Also hören Sie auf Ihren Körper und nicht auf andere.
- **Trinken:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach den Saunagängen. Bevorzugen Sie isotonische, kohlenstofffreie Getränke. Ein Fruchtsaft gemischt mit Wasser klingt einfach, ist aber sehr wirksam.
- **Ruhe und Pause:** Ausreichende Ruhepausen zwischen den Saunagängen.
- **Stress:** Gehen Sie nie gestresst in die Sauna. Auch wenn dies eine gute Möglichkeit ist, einfach abzuschalten, so sollten Sie schon vorher ein wenig vom Alltagsstress abgelegt haben. Stress kann eine ausgesprochen hohe Kreislaufbelastung bewirken, vor allem in Kombination mit einem Saunagang.
- **Genießen Sie!** Natürlich ist ein Saunagang anstrengend, aber quälen Sie sich nicht. Es ist keine Schande auch einmal vorzeitig die Sauna zu verlassen und manchmal die richtige Entscheidung.



TEMPERATUR



HÖLLISCH SCHWITZEN KANN SO HIMMLISCH SEIN.

90 Grad - wobei auch hierzu zu sagen ist, dass es je nach Sitzbank unterschiedliche Temperaturen gibt: je Sitzstufe sind ca. 20-25 Grad Unterschied.

Nach dem Verlassen der Sauna ist es am besten, erst einmal an der frischen Luft „abzudampfen“. Der Körper kann sich etwas akklimatisieren und die Lungen füllen sich mit frischer, kühler Luft. Nach etwa 1 bis 2 Minuten kann man sich dann abkühlen.

Doch halt! Bitte nicht direkt ins Abkühlbecken springen - aus hygienischen Gründen ist es oberste Pflicht, sich zunächst abzuduschen - und das möglichst kalt. Denn so schließen sich die Poren, die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Nur so ist dem Saunierenden später eine gute Durchblutung und Durchwärmung sicher. Wer einmal nach der Sauna warm geduscht hat, weiß, dass der Körper anschließend eher zum frieren neigt.

Gut eingehüllt in einen warmen, flauschigen Frottiermantel oder umwickelt mit einem Saunatuch kann man nun das weitere Wellnessprogramm genießen. Den nächsten Saunagang sollte man frühestens eine Stunde später einplanen, damit der Körper nicht zu sehr gestresst wird.



DIE IDEALE „GRUNDAUSSTATTUNG“ FÜR IHREN BESUCH IN DER SAUNA WÜRD E FOLGENDERMASSEN AUSSEHEN

- Badeschlappen (aber bitte nicht in der Saunakabine tragen)
- Leichter Bademantel, Kimono
- Badeanzug/ Badehose (falls Sie in einen anderen Bereich wechseln wollen)
- 2-3 Handtücher
- 2-3 Saunatücher (groß genug!!)
- Duschutensilien
- Für die Ruhephasen zwischendurch evtl. Lesestoff o. Music

Achten Sie auf Ihre Hygiene. Vor allem „Anfänger“ sollte sich über die sogenannte Saunaregeln informieren





KÖRPERREINIGUNG



VOR DEM ERSTEN SAUNAGANG DES TAGES SOLLTE EINE GRÜNDLICHE KÖRPERREINIGUNG ERFOLGEN.

- Bitte gut mit Duschgel oder Seife abseifen, denn damit entfernt man nicht nur Schmutz und Schweiß, sondern reinigt die Haut auch von Fett und Talg.
- **In einer Saunakammer ist nur begrenzt Platz.** Jeder Mensch hat eigenes Distanzgefühl, vor allem wenn man nackt ist. Bitte berücksichtigen Sie dies immer. (min. 60 cm/Person)
- **Benutzen Sie ausreichend große und trockene Handtücher** und achten Sie auf die Handtücher anderer. Bitte decken Sie dabei die Holzbank mit Ihrem Saunatuch ab und stellen Ihre Füße ebenfalls auf dem eigenen Handtuch ab!
- **Duschen vor und nach dem Saunagang erfrischt, kühlt und reinigt. Bitte aber die Saunakammer in trockenem Zustand betreten! Da nasse Haut das Schwitzen verzögert.**
- **Schmuck und Uhren** sollten abgelegt werden da sie sich möglicherweise stark erhitzen und deshalb kaputt gehen oder auch zu **Verbrennungen** auf der Haut führen können.
- **Bitte keine Badeschuhe auf den Bänken.** Wichtig: Die Badeschuhe bleiben draußen!
- Die Saunagäste wickeln sich in ein Liegetuch oder Sie tragen einen leichten Bademantel. Auf keinen Fall sollten Sie Badebekleidung in jeglicher Form tragen, denn darauf reagieren „echte“ Saunagänger bisweilen verstimmt.

(Selbstverständlich ist es üblich, sich der Sauna-Gastronomie sowie außerhalb der Duschen und Schwitzräume zu bedecken.)

- Sollten Sie noch ein leichtes Kältegefühl verspüren, dann können Sie ein **warmes Fußbad nehmen**, bevor Sie eine Saunakabine betreten.
Nicht vergessen: kühlen Sie auch Ihren Kopf und das Genick mit kaltem Wasser.
- **Ganz wichtig:** Das Tauchbecken bitte nicht bei Bluthochdruck aufsuchen!
- **Bitte beachten Sie, dass die Abkühl- und Ruhezeit mindestens genauso lange sein sollte wie Ihr Saunagang!!**



DER AUFGUSS GILT DER ENTSPANNUNG DER GÄSTE. NUR WENN DIESE ZUFRIEDEN SIND WAR DER AUFGUSS GUT!

Taucht manches Mal die Frage auf: **Muss ich den Aufguss mitmachen, um in den vollen Genuss der Sauna zu kommen? Nein, das müssen Sie nicht.** Auch ohne Aufguss ist das reine Schwitzbad ein vollwertiger Saunagang, mit allen Vorteilen für Leib und Seele.

- Vor Beginn des Aufgusses kräftig lüften. Mit dem Start jedoch warten, bis die Soll Temperatur wieder erreicht ist.
- Nur sauberes Wasser / Schnee oder Eis einsetzen! Verunreinigungen können den Aufguss stark beeinträchtigen.
- Die Saunakammer in dem Zustand verlassen wie man Sie vorgefunden hat.
- Niemals Düfte direkt auf den Sauna Ofen gießen! Brandgefahr.
- Jeder Aufgiesser sollte ein ausreichend großes Handtuch /Sauna Kilt tragen und damit seine Intimbereiche verdecken.
- Zum Wacheln darf nur ein unbenutztes, sauberes Handtuch eingesetzt werden.
- Niemals mit dem Wacheltuch den eigenen Schweiß abwischen!
- Achten Sie beim Wacheln auf entsprechende Distanz zu den Gästen. Das Handtuch sollte keines falls die Gäste streifen!
- Wischen Sie sich zwischen den Durchgängen den eigenen Schweiß mit einem extra Handtuch ab.
- Vorsicht bei der Auswahl der Witze!
- Wacheln ist kein Fitnesstraining oder Kraftsport.



MAN GEHT DAVON AUS, DASS DIE PFLANZEN IHRE ÄTHERISCHEN ÖLE ZUR "KOMMUNIKATION" MIT DER AUSSENWELT VERWENDEN, DAS SOLLTE MAN WISSEN UND DEMENTSPRECHEND EINSETZEN.

Die Abstimmung der Düfte ist wichtig, und – man muss wissen was man damit erreichen will: Gelassenheit und Entspannung oder Anregung und Stärkung z.B. Die einzelnen Bestandteile eines Dufts verflüchtigen sich unterschiedlich.

Man unterscheidet zwischen drei Duftnoten:

Die Kopfnote (Topnote)

ist der Duft, der in den ersten Minuten wahrnehmbar ist. Die Kopfnote eines Dufts ist verantwortlich für den ‚ersten Eindruck‘. Die Kopfnote besteht aus intensiven, leichten, schnell flüchtigen Duftstoffen mit einer maximalen Wahrnehmungsdauer.

Beispiele für ätherische Öle für Kopfnoten sind: Bergamotte, Blutorange, Cimetone, Eukalyptus, Gingergras, Grapefruit, Kamille, Krause Minze, Limette, Majoran, Melisse, Minze, Myrte, Rosenholz, Rosmarin, Wacholder, Zedernblätter, Zimt.

Die Herznote (Mittelnote)

ist der Duft, der wahrnehmbar ist, wenn sich die Topnote verflüchtigt hat. Die Herznote ist verantwortlich für den eigentlichen Duftcharakter. Die Herznote besteht aus Duftstoffen mit einer maximalen Wahrnehmungsdauer.

Beispiele für ätherische Öle für Herznoten sind: Anis, Bitter Orange, Eisenkraut, Fenchel, Honig, Latschenkiefer, Lavendel, Lemongras, Mandarine, Mimose, Moschus, Muskatnuss, Pfefferminze, Pfeffer, Salbei, Süsse Orange, Teebaum, Zedernholz, Zypresse.

Die Basisnote

ist der Duft, der als Letztes wahrnehmbar ist. Sie enthält langhaftende, schwere Duftstoffe.

Beispiele für ätherische Öle für Basisnoten sind: Birkenrinde, Ingwer, Jasmin, Mastix Pistazie, Muskatellersalbei, Patschuli, Sandelholz, Teebaum, Vanille, Weihrauch, Zedernholz, Ylang Ylang.



DUFTNOTE	WIRKUNGSWEISE
Ananas	Stimmung hebend, aufmunternd
Erdbeere	beruhigend, erfrischend, entspannend
Bergamotte	aufmunternd, stimmungsaufhellend, ausgleichend
Fichtennadel	gegen Asthma u. Entzündungen der oberen Atemwege
Eukalyptus	konzentrationsfördernd, gegen Erkältungskrankheiten
Latschenkiefer	desinfizierend, gegen Erkältungskrankheiten
Lavendel	schlaffördernd, krampflösend, gegen Asthma
Lemongras	Aktivierung der Atmung und des Stoffwechsels
Mandarine	belebend, erfrischend, antidepressiv
Minzbeere	stärkend, erfrischend, klärend fördert die Konzentration
Pfefferminze	gegen Asthma und Erkältungskrankheiten
Orange	entkrampfend, harmonisierend, beruhigend
Honig	verwöhnt die Seele und entspannt
Rosmarin	erfrischend, gegen Erkältungsbeschwerden
Ylang Ylang	phantasieanregend, antidepressiv, erotisierend
Zitrone	belebend, anregend, erfrischend





INFRAROTKABINEN SIND EINE ALTERNATIVE ZUR SAUNA

Sie erwärmen den Körper nicht über heiße Raumluft, wie z. B. bei einer finnischen Sauna, sondern über Infrarotstrahlung, die von Infrarotstrahlern erzeugt wird.

Sie kann bei regelmäßiger Anwendung:

- das **Immunsystem stärken**
- die **Durchblutung erhöhen** und den **Stoffwechsel verbessern**
- **Verspannungen lösen**
- die **Behandlung von Hautkrankheiten positiv beeinflussen**
- Ein Aufenthalt in der Infrarotkabine entspricht in seiner Wirkung einem **leichten Herzkreislauf-Ausdauertraining**.

Funktionsweise einer Infrarotkabine

Wie der Name bereits verrät, funktioniert die Erwärmung einer solchen Kabine auf Basis von Infrarot. Generell gilt es dabei zwischen drei verschiedenen Arten der von der Infrarotkabine ausgehenden Strahlung zu unterscheiden: Infrarot A, Infrarot B und Infrarot C. Infrarot A kann bis zu 6 Millimeter, Infrarot B bis 2 Millimeter und Infrarot C bis 1 Millimeter tief in den menschlichen Körper eindringen. Die meisten Kabinen arbeiten jedoch mit Infrarot-B- oder C-Strahlen, da eine Gesundheitsbeeinträchtigung durch die Wellenlänge und Eindringtiefe der Infrarot-A-Strahlen bis dato nicht ausgeschlossen werden kann.

Kann man mit der Infrarotkabine die Cellulite loswerden?

Offen gesagt: Eine Infrarotbehandlung ist keine „Wunderheilung“. Mit Infrarot allein wird Cellulitis nicht verschwinden. Aber als begleitende Maßnahme eines Gesamtkonzepts zur Cellulitis Behandlung (körperliches Training, Massage, Ernährung) ist sie natürlich empfehlenswert – sie strafft die Haut und sorgt für eine bessere Durchblutung.



BESTE VORAUSSETZUNGEN FÜRS ERHOLSAME DAMPFBADEN

2 Stunden Zeit, Badetücher und Seife und schon kann es losgehen. Sie sollten weder hungrig noch mit vollem Magen in das Dampfbad gehen. Reinigen Sie Ihren Körper und trocknen Sie sich gründlich ab. Bei kalten Füßen nehmen Sie vor dem Dampfbad ein warmes Fußbad. Ein Badegang sollte 10 bis 15 Minuten, maximal 20 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt sitzen oder liegen. Sollten Sie sich während des Bades unwohl fühlen, ist es ratsam, sofort die Kabine zu verlassen. Anschließend empfehlen wir Ihnen 2 bis 3 Minuten zu sitzen.

Danach raus aus der Kabine und Frischluft einatmen. Dann mit dem Gießschlauch oder der Schwallbrause abkühlen. Geübte Badegänger kühlen sich auch im Tauchbecken ab. Anschließend einfach sitzen oder langsam gehen. Bei Bedarf nochmals abkühlen. Ein warmes Fußbad vor dem nächsten Badegang fördert die Durchblutung. Nach gründlicher Abkühlung folgt dann – je nach Lust und Laune – der 2. und eventuell 3. Badegang. Zum Ausgleich trinken Sie nach dem Baden am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.





AUFGUSSPLAN 2022/23

Stand Oktober 2022

11.00 Uhr	GUTEN MORGEN-AUFGUSS	 	Alpenglügen Sauna 85°C
12.00 Uhr	NATURKRÄUTER-PEELING		Dampfbad Bergaroma 45°C
13.00 Uhr	BIO-AUFGUSS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
14.00 Uhr	HARMONIE-AUFGUSS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
14.30 Uhr	<i>Räucherritual (MI - SO)</i>	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
15.00 Uhr	EXPEDITION LEMONGRAS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
15.30 Uhr	HEILSCHLAMM (MI - SO)		Dampfbad Bergaroma 45°C
16.00 Uhr	EXPEDITION BERGKRÄUTER	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
17.00 Uhr	EXPEDITION ZITRUSFRUCHT	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
17.30 Uhr	<i>Expedition Klangmusik (MI - SO)</i>	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
18.00 Uhr	WINTERTRAUM-AUFGUSS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
18.30 Uhr	<i>Räucherritual (MI - SO)</i>	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
19.00 Uhr	BIO-AUFGUSS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)
20.00 Uhr	RELAX & GUTE NACHT-AUFGUSS	  	Bergkristall Sauna 90°C (Außenbereich)



Die Gästeaufgüsse finden immer zur halben Stunde im Heizhaus statt.