



SAUNAREGELN – DIE 10 GEBOTE

1. Besuchen Sie die Saunen weder mit vollem, noch hungrigem Magen oder nach größerer körperlicher Anstrengung.
2. Vor Betreten der Saunen sind die Besucher verpflichtet, ihre Badebekleidung abzulegen. Das Saunieren in Badebekleidung ist unhygienisch, dies kann entzündliche Hautreizungen (Intertrigo) oder Ausschläge verursachen. Die Freisetzung von Chlor aus der Badebekleidung kann Atembeschwerden verursachen.
3. Zum Ablegen der Badebekleidung vor dem Betreten der Saunen sind ausschließlich die kleinen Schränkchen am Eingang der Saunawelt bestimmt.
4. Vor dem Betreten der Saunen: bitte immer gründlich mit Seife abwaschen, duschen und sich hinterher gründlich abtrocknen.
5. Aus Gründen der Saunahygiene beim Sitzen auf den Saunabänken bitte immer ein Saunatuch, Handtuch oder eine andere passende Textile unterlegen. Ein Saunatuch und Handtuch bekommen Sie an der Kasse zum Aquaforum geliehen.
6. In der Sauna bequem hinlegen oder -setzen. Versuchen Sie, die Beine in gleicher Höhe wie den Körper zu halten, sodass der ganze Körper der gleichen Temperatur ausgesetzt ist.
7. Warten Sie ab, bis Sie richtig zu schwitzen beginnen (individuell nach 10-20 Minuten), durch die Nase atmen.
8. Anschließend ordentlich unter der Dusche oder im Kaltwasserbecken abkühlen. Vor Betreten des Kaltwasserbeckens immer gründlich abduschen, um den Schweiß abzuspülen. Erst dann im Kaltwasserbecken abkühlen – maximal 2-3 Minuten.
9. Nach dem Abkühlen eine Ruhepause einlegen oder sofort den nächsten Saunagang beginnen. Die Regel sind drei Saunagänge, d.h. drei Erhitzungs- und Abkühlphasen. Das Saunieren kann jedoch dem individuellen Gefühl und aktuellen Gesundheitszustand angepasst werden. Personen mit Kreislaufproblemen sollten zuerst ihren Hausarzt zum Thema Saunieren befragen. Nach dem letzten Saunagang sollten Sie sich eine längere Ruhepause gönnen (ideal 20 Minuten).
10. Lesen Sie bitte aufmerksam die BESUCHERORDNUNG der Saunawelt durch.