

## Saunafibel Boutique Hotel Planlim

Auf das Saunieren als Reinigungsritual mit spiritueller Bedeutung wurde bereits in der Steinzeit großen Wert gelegt, auch war es in der ganzen Welt bekannt. Ob die ersten Saunafans an verschiedenen Orten unabhängig voneinander die gleiche gute Idee hatten oder ob sich diese von Asien aus über die ganze Welt ausbreitete, lässt sich im Nachhinein wohl nicht mehr so genau feststellen. Jede Kultur entwickelte das Saunieren aber auf ihre Weise weiter, das gilt ganz besonders für die saunabegeisterten Finnen, auch wenn diese wohl nicht die Erfinder der Sauna waren.

Wir möchten Ihnen mit dieser kleinen Saunafibel gern einen Leitfaden mitgeben, damit Sie Ihr körperliches Wohlgefühl durch die intensive Wärme und körperliche Reinigung optimal steigern und von Ihrem Saunaritual maximal profitieren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen „Guten Schwitz“!

### **Sky Spa**

- Finnische Panorama Sauna
- Dampfbad
- Infrarot Liegen

Der Zutritt zum Sky Spa ist Kindern unter 14 Jahren nur mit Begleitung eines Erwachsenen erlaubt. Der Nacktbereich ist ausschließlich für Erwachsene zugänglich. Das Tragen von Badekleidung in den Saunen und im Nacktbereich ist nicht erwünscht.

### **Die Wirkung der Sauna**

#### *Stärkung des Immunsystems*

Regelmäßige Saunabesuche stärken die Gesundheit. Durch die hohen Temperaturen in der Sauna entspannen sich die Muskeln im Körper, die heiße Luft verbessert die Durchblutung der Schleimhaut in Nase, Mund und Rachen und der Stoffwechsel wird angeregt. Ebenso das körpereigene Abwehrsystem: Die Temperatur der Haut erhöht sich um ca. 10° Celsius, der Blutfluss darin verdoppelt sich. Die Temperatur im Körperkern erhöht sich um 1 – 2° Celsius. Das entspricht einer ähnlichen Temperaturzunahme wie bei Fieber. Der Körper reagiert darauf mit der Aktivierung der Abwehrzellen. Die Blutgefäße erweitern sich, die Herzfrequenz steigt um ca. 50 Prozent an und die Atemfrequenz nimmt zu. Wer regelmäßig sauniert schützt sich vor Erkältungen und grippalen Infekten. Vor allem, wer Probleme mit den Bronchien hat, profitiert von regelmäßigen Saunabesuchen. Das Durchatmen fällt leichter, weil sich das Fassungsvermögen der Lunge durch die muskelentspannende Wirkung der Sauna erhöht.

### *Entschlackung*

Darüber hinaus hat das Saunieren eine entschlackende Wirkung. Die beim Schwitzen ausgeschiedene Flüssigkeit gewinnt der Körper zunächst aus dem Blut. Schwitzt man weiter, gleicht der Organismus den Flüssigkeitsverlust im Blut, das dadurch minimal dickflüssiger wird, aus, indem den Muskeln und dem Fett- und Bindegewebe Wasser entzogen wird. Dabei werden auch im Gewebe angesammelte Stoffwechselschlacken ausgeschieden. Um diesen Detoxprozess nicht zu unterbrechen, sollte man erst nach dem Saunieren, dafür aber reichlich Mineralwasser und Fruchtsäfte trinken.

### *Das Dampfbad*

Lufttemperatur 40-50° Celsius

Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken besonders wohltuend auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung. In der feuchten Wärme öffnen sich die Hautporen vollständig und die Haut wird besonders aufnahmefähig für Peelings. Die obersten Hautschichten werden verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme bis kühle Dusche und eine ausgiebige Nachruhephase.

### *Die finnische Sauna*

Lufttemperatur 80 – 90° Celsius | Luftfeuchtigkeit ca. 10 – 30%

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen.

Die Wechselwirkung von Wärme und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur. Jede der aufsteigenden Bänke stellt eine Temperaturzone dar. Es gibt keine feste Regel, auf welcher Stufe Sie idealerweise beginnen, außer dass Sie stets genau auf Ihren Körper hören sollten. Sobald Sie sich auf eine Abkühlung freuen, ist es Zeit, die Sauna wieder zu verlassen und das gilt selbstverständlich auch bei den allerersten Anzeichen von auch nur leichtem Unwohlsein. Ein Saunagang dauert in der Regel 8 bis 12 Minuten. 15 Minuten sollten von Sauna Beginnern keinesfalls überschritten werden. Wenn Sie sich in der Sauna hingelegt haben, sollten Sie die letzten 1 bis 2 Minuten sitzen, damit sich der Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung gewöhnen kann. Nach einer ca. 20-minütigen Ruhepause kann der 2. Saunagang 10 bis 12 Minuten dauern.

### *Die Infrarot Liegen*

Bei etwa 30°C Lufttemperatur wird der Rücken mit speziell entwickelten Strahlern gleichmäßig und berührungslos mit Infrarotstrahlung erwärmt. Neben dem positiven Effekt auf das allgemeine Wohlbefinden, der Entschlackung und Stärkung des körpereigenen

Immunsystems ist die Infrarottherapie nicht nur besonders herz- und kreislaufschonend, sondern fördert auch den gesunden Schlaf und unterstützt auch die Heilung von entzündlichen Vorgängen bei Rheuma und Muskelschmerzen. Zur Linderung von Bindegewebsproblemen und deren äußerem Anzeichen, der Cellulitis, ist die sanfte Tiefenwärme in der Infrarot-Sauna ebenfalls wärmstens zu empfehlen.

### TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- ✓ Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna. Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- ✓ Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress. Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- ✓ Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen. Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten mindestens zwei Stunden vergangen sein.
- ✓ Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsduche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab. Trockene Haut schwitzt schneller als feuchte.
- ✓ Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist.
- ✓ Der direkte Kontakt von nackter Haut auf Holz ist Tabu. Legen Sie stets ein Handtuch unter, damit zwischen Ihrem ganzen Körper und der Holzverkleidung der Sauna ein Handtuch ist. Das gilt auch für den Rücken und die Füße.
- ✓ Vermeiden Sie körperliche Anstrengung. Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik in der Sauna kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- ✓ Pro Saunagang empfehlen wir zwischen 10 - 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- ✓ Nach dem Saunagang folgt die Abkühlungsphase. Gehen Sie zunächst an die frische Luft, um Ihre Lungen mit frischem Sauerstoff zu versorgen. Nach dem Dampfbad empfehlen wir eine warme Dusche. Nach der finnischen Sauna empfehlen wir hingegen einen kalten Guss, damit Sie in den vollen Genuss des Entspannungsgefühls nach dem Saunagang kommen. Um den Kreislauf zu schonen und das Herz langsam auf die Kälte vorzubereiten, folgt der kalte Guss vom rechten Fußgelenk über die Beine und Arme in Richtung Herz. Bei der Abkühlphase ist es wichtig, den Kopf zuletzt abzukühlen.

- ✓ Machen Sie eine Pause und entspannen Sie sich. Die Ruhephase zwischen den Saunagängen sollte mindestens so lange dauern wie der Saunagang selbst, am besten mindestens 20 Minuten. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper dabei nicht ausköhlt. Ein Bademantel, eine Decke oder auch Wollsocken leisten hier gute Dienste.
- ✓ Trinken Sie nach dem Saunagang reichlich Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte.
- ✓ Wiederholen Sie den Saunagang nach Wunsch und Zeit. Nach 3 Saunagängen ist das gesundheitliche Ziel allerdings erreicht. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit und pflegt die Schönheit.

Das sollten Sie besser nicht tun:

- ✗ Verzichten Sie auf den Saunabesuch bei akuten Infekten (Fieber oder Erkältung) oder akut entzündlichen Zuständen, akutem Asthma, Epilepsie, schweren Herz und
- ✗ Kreislauferkrankungen und Bluthochdruck, akuter Migräne, Krebserkrankungen, Tuberkulose, Schilddrüsenüberfunktion und Krampfadern.
- ✗ Kein direkter Kontakt von nackter Haut auf Holz in der Sauna. Legen Sie immer Handtücher unter.
- ✗ Kinder dürfen nur in Begleitung Ihrer Eltern in die Sauna.
- ✗ Bitte gehen Sie nur nackt in die Saunen im Nacktbereich der Sky Spa.
- ✗ Wir freuen uns sehr für Sie, wenn Sie verliebt sind. Aber bitte tauschen Sie im gesamten Saunabereich keine Zärtlichkeiten aus. Diese könnten von anderen Saunabesuchern missverstanden werden und zu unangenehmen Situationen führen, die wir für alle Beteiligten vermeiden möchten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.