

UNSERE VITAL INN SAUNAREGELN/EMPFEHLUNGEN IM ÜBERBLICK:

1. Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
2. Unbekleidet die Sauna betreten.
3. Vor dem ersten Saunagang immer duschen - nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den Fettfilm und Schweiß auf der Haut zu entfernen.
4. Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
5. Die Sauna dient der Entspannung - deshalb ruhig verhalten.
6. Legen Sie ein großes Handtuch auf die Sitzbank.
Merke: da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer.
Für Saunaneulinge ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
7. Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen sich senkrecht.
Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
8. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
9. Ein Saunagang dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten.
10. In manchen Saunen ist es üblich, einen Aufguss durchzuführen.
Nach einer Phase des Vorschwitzens (5-10 Minuten) folgt der Aufguss als "Höhepunkt" (6-8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1-2 Minuten.
11. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
12. Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken ist es üblich, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
13. Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen sowie vor der Nutzung des Pools.
14. Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
15. Wenn Sie entspannen möchten, können Sie sich im Ruheraum zurückziehen.
16. Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.
Keinen Alkohol! Empfehlenswert sind die Getränke von unserem Getränkesystem.

