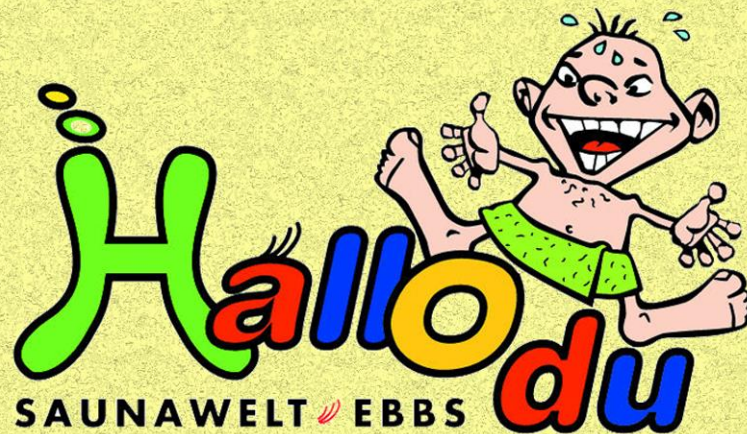




Unsere Saunafibel

**Saunatipps &
Informationen**



Zur Geschichte der Sauna

Das Wort Sauna kommt aus der finnischen Sprache und bedeutet übersetzt „Schwitzstube“. Das Saunieren an sich geht jedoch nicht auf die Skandinavien zurück. Ursprünglich stammt das Bad in heißer Luft aus dem Norden Ostasiens. Bereits vor mehr als 1.500 Jahren erkannten dort Bauern die Vorteile der Sauna. Sie begaben sich nach der Arbeit zur Erholung in einen Raum mit heißer Luft. Kultiviert wurde das Saunieren aber letztlich doch von Finnland aus.

Durch den finnischen Steinhausbau entdeckte man die Wirkung von Hitze in einem abgeschlossenen Raum. Um ihre Häuser zu wärmen nutzten die Finnen im Haus ein Feuer nahe der Haustür. Heiße Steine aus dem Feuer hielten die Wohnung auch über Nacht warm. Aus dieser Erfahrung schufen sie extra Räume als Badeort, in denen sie mit heißen Steinen und Aufgüssen den Raum erhitzen.

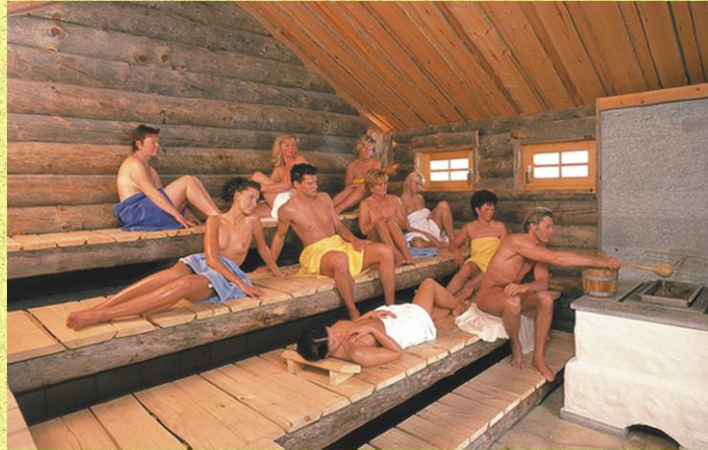
In Finnland ist die Tradition des Saunierens bis heute besonders ausgeprägt und wird noch nach alten Riten durchgeführt. Die Sauna ist daher in der finnischen Kultur tief verwurzelt.

Die älteste Form einer finnischen Sauna ist die sogenannte Rauchs sauna, welche in der finnischen Sprache den Namen „Savusauna“ trägt.



Auch die Römer saunieren mit gewohnter Regelmäßigkeit. Viele römische Kaiser förderten das schweißtreibende Baden öffentlich und errichteten zahlreiche Schwitzbäder - oft gewaltige Bauten, die vor allem auch der Machtdemonstration dienten. Im römischen Zeitalter war das sogenannte Laconium die gängige Sauna: Ein Raum mit einem Kohlebecken in der Mitte, in welchem trockenheiße Luft erzeugt wurde. Nach dem Schwitzbad kühlten sich die Römer im sogenannten Frigidarium ab.

Hinter dem Besuch der Sauna steckt eine lange Tradition und deshalb haben sich auch viele Rituale rund um den eigentlichen Saunagang entwickelt. In dieser Broschüre finden Sie ein paar nützliche Tipps und Informationen, damit Sie das Wellness-Gefühl noch besser genießen können.



Sauna-Knigge

- * Abstand: Bevor Sie sich neben jemanden setzen, bitte nachfragen. Halten Sie einen kleinen Abstand zum Nachbarn. Wenn viel Betrieb ist, bitte nicht allzu „breit“ machen.
- * Grüßen: Höfliches Grüßen gehört zum guten Ton. Es signalisiert, dass man weiß, man ist nicht allein und bereit, Rücksicht auf andere zu nehmen.
- * Schweigen: Eine öffentliche Sauna ist kein Ort für gesellige Schwätzchen. Die 10 Minuten, die der Schwitzgang dauert, sollte man sich schweigend der Hitze überlassen.
- * Begegnung der dritten Art: Den Chef od. die Chefin hier zu treffen gilt als Horror-Szenario, weder flüchten noch ignonieren ist der richtige Weg. Ein kurzer Smalltalk oder ein Kopfnicken ist wohl passender.
- * Romantik: Annäherungsversuche, aber auch wildes Küssen und Kuscheln von Paaren sind ein „Sauna-No-Go“.
- * Ein wichtiges Saunagebot lautet: Bitte nicht Liegestühle mit dem Handtuch oder Taschen reservieren.

Für Anfänger

- * Hektik und Termindruck sind absolute Gegenpole in der Sauna.
- * Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen in die Sauna.
- * Den Körper vor dem Betreten der Saunaduschen und gründlich abtrocknen, denn getrocknete Haut schwitzt besser.
- * 10-15 Minuten saunieren, je nach persönlichem Wohlbefinden, möglichst aber kurz und intensiv, anstatt lang und lau.
- * Die Abkühlphase dauert idealerweise ebenso lange wie die Aufwärmphase. Zunächst Atemwege an der frischen Luft kühlen, mit kaltem Wasser duschen - zuerst Arme und Beine - dann Rücken und Rumpf.

* Danach den Körper wieder erwärmen und eine Ruhephase von mindestens einer halben Stunde, damit sich der Körper wieder regenerieren kann.



- * Mit einem Saunatuch in die Saunakabine!
In der Sauna sitzen Sie nackt auf Ihrem Saunatuch, so dass kein Schweiß auf das Holz gelangt. Ohne Sandalen in die Kabine: Gummi-Materialien können schmelzen und verursachen in der Hitze einen unangenehmen Geruch.
- * Ganz ohne ins Dampfbad!
Im Dampfbad sitzen Sie ebenfalls nackt, allerdings nicht auf dem Handtuch, sondern die Sitzfläche vor und nach der Anwendung mit dem vorhandenen Wasserschlauch reinigen. Das feuchte Klima im Dampfbad fördert die Bakterienübertragung und unangenehme Gerüche, deshalb nur barfuß ins Dampfbad und ohne Handtuch.
Auch hier gilt: Keine Badesandalen!

Saunaregeln

* Kleiderordnung in der Sauna:

Saunen, Dampfbäder, Duschen sowie der Pool sind „Nackt“-Bereiche, d.h. die Badebekleidung ist abzulegen. In allen anderen Räumlichkeiten, wie Restaurant und Ruhebereiche, ist das Tragen von Bademantel und Badeschuhen aus ästhetischen und hygienischen Gründen Pflicht. In den Saunen selbst ist ein großes Badetuch, das auch die Füße bedeckt, selbstverständlich.

* Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten:
Der rücksichtsvolle Umgang bei der Belegung der Liegeflächen und Sitzmöglichkeiten hat bei uns einen hohen Stellenwert. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Plätze zu räumen. So können möglichst alle Gäste Liegeplätze benutzen.

* Badesandalenpflicht im Saunagelände:

Aus Hygiene- und Sicherheitsgründen bitte vor und nach den Saunagängen Sandalen tragen!

* Mitgebrachte Speisen und Getränke:

Der Verzehr von mitgebrachten Speisen und offenen Getränken ist ausschließlich im dafür vorgesehenen Stüberl im UG gestattet.

Das Mitbringen von Behältnissen aus Glas oder anderen zerbrechlichen Gegenständen ist nicht erlaubt. Getränke dürfen jedoch in Kunststoff-Flaschen auch in die Ruheräume mitgenommen werden. Der Verzehr von im Haus erhältlichen Speisen und Getränken ist ausschließlich im Saunastüberl gestattet.

* Mobiltelefone:

Mit Rücksicht auf das Ruhe- und Entspannungsbedürfnis aller Saunagäste ist besonders in den Saunen, Dampf- und Schwitzbädern auf absolute Ruhe zu achten. Das Telefonieren, Fotografieren oder Filmen ist in allen Sauna- und Ruhebereichen nicht gestattet.

* Hygienevorschriften:

Rasieren, Haarentfernung, Peeling, Pedi- und Maniküre sind in Sauna, Dampfbad, Duschen und im Ruhebereich strengstens verboten!



Die größten Sauna-Fehler

*** Mit Erkältung nicht in die Sauna:**

Der Gedanke, ein Saunagang wirkt bei einer Erkältung Wunder, ist nicht ganz richtig. Wenn die Erkältung erst im Anmarsch ist, kann die Sauna zum Aufwärmen genutzt werden. Allerdings sollten Sie dann das Abkühlen ausfallen lassen. Bei erhöhter Temperatur oder einer Grippe ist vom Saunagang abzuraten.

Der Körper braucht dann seine Abwehrkräfte für eine schnelle Genesung, das Immunsystem wird beim Saunagang strapaziert.

*** Vorsicht bei Krampfadern:**

Wer an Krampfadern leidet, sollte beim Schwitzen nicht sitzen, sondern mit leicht erhöhten Beinen liegen. So kann das Blut abfließen und "versackt" nicht in den Krampfadern.

Nach dem Schwitzen sollten die Beine sofort kalt abgeduscht werden.

*** Vorsicht bei Bluthochdruck:**

Es ist ratsam, mit Bluthochdruck oder Herzbeschwerden in jedem Fall vor dem geplanten Saunabesuch ein Arzt aufzusuchen.

Er kann prüfen, ob der Kreislauf stabil genug ist, um dem heftigen Wechsel von Hitze und Kälte standzuhalten.

*** Sauna ist kein Leistungssport:**

Optimal ist es, wenn Sie nicht nur regelmäßig, sondern auch noch richtig saunieren. Denn wer nach der Devise, so lange und so heiß wie möglich schwitzt, riskiert auch bei intakter Gesundheit einen Kreislaufkollaps. Sinnvoll sind pro Besuch zwei oder drei Saunagänge. Bleiben Sie nur so lange in der Sauna, wie es Ihnen wirklich gut tut.

Acht bis fünfzehn Minuten pro Saunagang sind ausreichend. Gerade in größeren Saunalandschaften

gibt es in der Regel Räume mit verschiedenen Temperaturen. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich am angenehmsten ist.



Die Sauna im Sommer

Bei schönem Wetter kommt kaum jemand auf die Idee, in die Sauna zu gehen. Doch das kann ein Fehler sein, denn auch im Sommer kann der Körper das Heiß-Kälte-Wechselspiel eines Saunabades gut gebrauchen. Zum einen wird das Immunsystem gestärkt - dies hilft eine lästige Sommergrippe zu vermeiden - zum anderen wird die Haut den Saunagang auch noch in Jahren zu schätzen wissen. Denn durch diese Art des Schwitzens wirkt man der Hautalterung und Faltenbildung vor.

Schwitzen ist ein Prozess, der der Hautkühlung dient. Bei steigender Temperatur weiten sich die Blutgefäße, die Durchblutung nimmt zu und das Schwitzen beginnt, die Haut wird gekühlt.

Aufgrund der klimatischen Bedingungen in der Sauna geht es aber noch weiter: Die Temperatur der Haut steigt ebenfalls, so dass sie durch das Schwitzen nicht gekühlt werden kann.

Nach einem 15-minütigen Saunaaufenthalt liegt sie bei 40 - 42°.



Dieser Anstieg verbessert den Stoffwechsel, wodurch wiederum die Neubildung von Hautzellen gefördert wird. Anschließend empfiehlt sich eine kalte Dusche und eine Pause an der frischen Luft. Hierbei verengen sich wieder die Blutgefäße. Ein darauf folgendes warmes Fußbad erweitert sie erneut. Dieses Gefäßtraining kommt dem Immunsystem zugute.

Die Haut kann sich durch das gesamte Saunabad auf schonende Weise von verhornten Stellen der obersten Hautschicht trennen, wodurch sie dann prall und rosig wirkt.

Unser Saunateam zelebriert für Sie zahlreiche
Aufgüsse mit unterschiedlichen Duftaromen.



12:00 Gästeaufguss in der Finnischen Kelosauna
13:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna
14:00 Gästeaufguss in der Finnischen Kelosauna
14:00 Salz-Peeling im Türkischen Dampfbad
15:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna
16:00 Gästeaufguss in der Finnischen Kelosauna
16:00 Honig-Peeling im Türkischen Dampfbad
17:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna
18:00 Gästeaufguss in der Finnischen Kelosauna
19:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna
20:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna
21:00 Aufguss in der Finnischen Kelosauna

Gästeaufgüsse: Unser Saunawart bemüht sich um die Organisation eines Gästeaufgusses durch einen Stammgast. Gerne dürfen erfahrene Saunagäste hier selbst Aufgüsse durchführen. Wir bitten Sie hierzu unbedingt im Vorfeld mit unserm Saunawart Kontakt aufzunehmen. Das benötigte Duftmittel, den Saunakübel und ein Wedeltuch stellen wir natürlich gerne zur Verfügung.

Der Inhalt dieser Seiten wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr übernommen.

www.hallogu.at

