



DIE STERNE

IM SAUERLAND

Checkliste Saunabesuch

Sie suchen nach einer wohligen Entspannung? Dann kann ein Saunabesuch für Sie das Richtige sein. Für diejenigen, die vielleicht zum ersten Mal diese Erfahrung machen, haben wir als kleine Hilfestellung ein paar Tipps und Hinweise zusammengefasst. Planen Sie auf jeden Fall mehrere Stunden Zeit ein. Der Punkt „Umkleidekabine“ trifft im Hotel natürlich i.d.R. nicht zu; hier geht man oft bereits im Bademantel vom Zimmer zum Sauna-Bereich.

Viel Spaß beim entspannten Schwitzen!
Ihre Sterne im Sauerland

Ankunft in der Sauna

- Rundgang durch die Räumlichkeiten zur ersten Orientierung
 - Wo sind die Umkleiden, Duschen, WCs?
 - Welche Saunen gibt es?
 - Wo sind die Ruhe-Räume und wo geht es ggf. nach draußen?
 - Wo sind Duschen, Tauchbecken, etc. zur Abkühlung?

Umkleidekabine

- Kleidung, Wertsachen, Schmuck, Uhr, Handy bleiben in den abschließbaren Spinden bzw. in ggf. separaten Safes (Wertsachen).
- Badeschlappen sollten rutschfest sein und immer getragen werden (außer während Saunagang)
- Sauna-Tasche geht mit in den Saunabereich – Ablage in den hierfür vorgesehenen Fächern:
 - Bademantel, Bade-/Saunatücher, Getränke, Lektüre
 - Brille – wenn möglich im Spind lassen, ansonsten gibt es jeweils Ablagefächer bei den Saunatüren

Körperhygiene

- Vor dem Sauna-Gang: Duschen ist Pflicht!
 - Gründliches Duschen zum Entfernen des Fettfilms auf der Haut.
 - Anschließend gut abtrocknen.
 - Haut nicht eincremen und kein Parfum benutzen.
- Zum Abschluss des Sauna-Besuchs warm duschen.
 - Duschgel/Seife ist i.d.R. nicht erforderlich, da die Haut nach den Saunagängen rein ist.
 - Empfohlen ist, den Körper anschließend gut einzucremen.

Saunabesuch

- Setzen Sie sich niemals direkt auf das Holz!
- Nehmen Sie ein großes Saunatuch, auf dem möglichst der gesamte Körper Platz hat.
- Evtl. zusätzlich ein Handtuch als „Kopfkissen“.
- In der Regel gibt es Holzbänke in unterschiedlichen Höhen – je höher, desto heißer.
- Probieren Sie aus, an welchem Platz Sie sich am wohlsten fühlen; starten Sie auf der niedrigen Ebene, Sie können jederzeit wechseln.
- Ein Sauna-Gang sollte zwischen 8 und 15 Minuten dauern – i.d.R. hängen innen Sanduhren zur Orientierung.
- ABER: Hören Sie auf Ihren Körper! Gehen Sie unbedingt raus, wenn es Ihnen zu viel wird.
- Aufgüsse werden vom Saunapersonal begleitet. Die Tür sollte während eines Aufgusses geschlossen bleiben; informieren Sie sich im Vorfeld und verlassen die Sauna ggf. rechtzeitig.



DIE STERNE

IM SAUERLAND

Abkühlung

1. Frische Luft

- Zuerst im Idealfall in Saunatuch oder Bademantel gehüllt max. 2 Minuten draußen tief ein und ausatmen.

2. Kneipp-Schlauch

- Führen Sie den Schlauch beginnend hinten am rechten Fuß über Unter- und Oberschenkel zum Gesäß nach oben und an der Innenseite wieder runter. Dann linkes Bein.
- Es folgt rechte Hand von hinten über Arm und Schulter, dann linken Seite.
- Abschließend Nacken, Hals und Gesicht.
- NICHT über den Kopf laufen lassen!

3. Tauchbecken

- Vorher Körper auf jeden Fall mit Schlauch abkühlen.
- Ins Becken steigen, ruhig atmen, ca. 10 Sekunden bleiben und wieder rausgehen.

4. Warmes Fußbad

- Nach der Abkühlung abtrocknen, Bademantel anziehen und ein paar Minuten ein circa 40°C warmes, knöchelhohes Fußbad nehmen.
- Füße gut abtrocknen.

Ruhen

- Suchen Sie sich einen Platz im Ruheraum oder Liege-Bereich.
- Ggf. warme Socken anziehen.
- Einfach entspannen, lesen, etwas schlafen, möglichst NICHTS tun! 😊
- Vermeiden Sie Gespräche – sie stören Ihre Entspannung und die anderen Saunabesucher
- Dauer der Pause mindestens 15 Minuten, optimal sind 15-30 Minuten.

Trinken

- Handhaben Sie das Trinken während des Saunabades so, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie Durst haben, trinken Sie etwas. Es ist jedoch nicht schlimm, wenn Sie währenddessen nichts trinken.
- NACH dem Saunabesuch MÜSSEN Sie viel trinken, um den Wasserhaushalt wieder aufzubauen.
- Am besten eignen sind Getränke wie Wasser, Fruchtschorlen, Tee.
- Auf Alkohol vor und während des Sauna-Ganges Alkohol sollten Sie dringend verzichten.

Anzahl Sauna-Gänge

- Nach der Ruhepause folgt ein zweiter Sauna-Gang.
- Anfänger sollten es erstmal bei 2 Gängen belassen.
- Regelmäßige Sauna-Gänger machen i.d.R. 3 Durchgänge.