



Ein paar Gedanke von der Sauna

Etwas Finnischeres als Sauna gibt es nicht, und viele Finnen sind der Ansicht, dass man Finnland ohne einen Saunabesuch überhaupt nicht verstehen kann. Finnen haben aber Verständnis für die Hemmungen und Vorbehalte von Ausländern, wenn es darum geht, sich völlig unbekleidet in einen beheizten Holzkasten zu setzen. Sehen Sie sich doch einmal unsere Saunatisps an – dann sind Sie alle Sorgen los. Die Saunatemperatur sollte je nach Verträglichkeit zwischen 90 und 100 °C liegen.

Betriebsanleitung von der Sauna, nützlicher Tipp:

- 1) Vergessen Sie die alltäglichen Probleme und planen Sie genug Zeit,
- 2) Wie viel Zeit wird dazu nötig sein? Planen Sie ausreichend Zeit (ca. 2 Stunden) für deine Saunagänge und Ruhezeiten ein und vermeide es im Anschluss, in Hektik und Stress zu verfallen. Bleiben Sie 12-15 Minuten in der Sauna (Zwingen Sie sich nicht zum Bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen),
- 3) Nehmen Sie das Juwel nicht vergessen,
- 4) Sie dürfen Kontaktlinsen tragen,
- 5) Sie würden dazu auch eine leichte Mahlzeit zählen vor der Saunagang,
- 6) Wenn Sie das Gefühl haben zu verdursten, trinken Sie zwischendurch einen Schluck Wasser oder Fruchtschorle, schließlich soll Ihnen das Schwitzen Spaß bereiten, und nicht anstrengen,
- 7) Bevor Sie die Kabine betreten, duschen Sie den Tag ab. Sorgfältig abtrocknen. Nicht tropfnass in die Sauna gehen, dann schwitzen Sie nicht richtig. Denn es dauert länger bis sich Ihre Körpertemperatur erhöht.

- 8) Darf ich ohne Pantoffel die Sauna betreten? Bitte legen Sie die Pantoffeln vor der Sauna.
- 9) Nach dem Saunieren nicht mit Seife oder Duschgel nachreinigen. Der Schweiß hat die Haut gut gesäubert und mehr Reinigung ist ganz einfach nicht möglich! Sie können auch mit Feuchtigkeitscreme nachpflegen, die Haut ist nach der Schwitzkur besonders aufnahmefähig und wird dann von außen noch einmal richtig durchfeuchtet. So zart, weich und jugendlich frisch war Ihre Haut garantiert noch nie!

Sauna – ja oder nein?

Ja:

- nach der Zerrung;
- bei Stress ist ratsam;
- unsere Konzentration und Konzentrationsfähigkeit sind bessern;
- Unser Denkfähigkeit wird bessern sein;
- Sauna gut für Herz, Haut, Asthma, Allergie
- stärkt die Abwehrkräfte und beugt einem Herzinfarkt vor
- Immunsystem natürlich stärken
- Kann Sauna bei Hautkrankheiten helfen

Nein:

- akute Entzündung,
- fieberhafte Erkrankung,
- Influenza,
- Herzrhythmusstörung, Herzinsuffizienz,
- Bösartige tumoren,
- Hypertonie,

Die **Infrarotsauna** bietet der herkömmlichen Sauna gegenüber den Vorteil, dass darin eine niedrigere Temperatur herrscht, sie ist wirksamer beim Entgiftungsprozess und bei einer Diät oder Abmagerungskur, sie eignet sich zur gezielten Behandlung von Orangenhaut. Die 40 – 50 Grad hohe Temperatur bewirkt auf natürliche Weise einen Zustand vom heilenden Fieber im gesamten Organismus.

Was ist zu benutzen?

- Entgiftung,
- Analgesie,
- Anti-Zellulitis,
- Stress-management,
- verbessern so die Durchblutung der Haut,

Bereits die Griechen der Antike schwitzten im **Dampfbad**. Bei uns herrscht eine Temperatur von 45 °C darin, die Luftfeuchtigkeit beträgt 100 %. Ein Besuch im Dampfbad entspannt den Körper, macht die Haut rosig und weich, befreit die Atemwege.

Was ist zu benutzen?

- Asthma,
- Rheuma,
- Bronchitis,
- Halsschmerz,
- rheumatischen Beschwerden,
- Heiserkeit,
- Muskelschmerzen,
- Schlafstörungen.