

Die Sauna richtig geniessen

Enjoying the sauna the right way

Vorbereitungsphase
Preparation phase

1



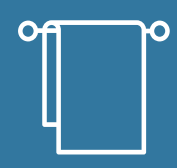
Körperreinigung

Vor dem Betreten der Sauna den Körper gründlich mit warmem Wasser reinigen.

Wash your body

Before entering the sauna, thoroughly clean the body by taking a warm shower.

2



Abtrocknen

Vor dem Saunagang gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt besser).

Drying

Dry off well before going to the sauna (dry skin sweats better).

3



Sauna betreten

Die Sauna darf weder mit Badebekleidung noch mit Badesandalen betreten werden.

Entering the sauna

The sauna may not be entered with bathing suits or bathing sandals.

4



Indikation Saunastufen

Die höchsten Stufen in der Sauna sind die wärmsten. Beginnen Sie mit den niedrigsten Stufen, um sich an die Sauna zu akklimatisieren.

Indication sauna steps

The highest levels in the sauna are the warmest. Start with the lowest levels to acclimatize to the sauna.

Aufwärm- und Schwitzphase
Warm-up and sweating phase

5



Entspanntes Sitzen oder Liegen

Aus hygienischen Gründen muss unter allen Körperteilen ein geeignetes grosses Saunatuch gelegt werden.

Relaxed sitting or lying

For hygienic reasons, a suitably sized sauna towel must be placed under all parts of the body.

6



Verweildauer in der Sauna

Es wird empfohlen, 10 – 15 Minuten in der Sauna zu bleiben. Wenn Sie sich schwach oder unwohl fühlen, sollten sie auf jeden Fall die Sauna verlassen.

Duration of stay in the sauna

We recommend that you stay in the sauna for 10 – 15 minutes. If you feel weak or unwell, you should definitely leave the sauna.

7



Aufrechtes Sitzen

Um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen, sollten Sie die letzten zwei Minuten in der Sauna sitzend verbringen.

Sitting up straight

To allow your circulation to adjust to the upright position, you should spend the last 2 minutes in the sauna sitting up.

Abkühl- und Ruhephase
Cooling and resting phase

8



Frische Luft – Bewegung

Nach dem Saunagang sollten Sie zuerst nach draussen an die frische Luft gehen und sich ein paar Minuten bewegen.

Fresh air – movement

After the sauna session, you should go straight outside into the fresh air and move around for a few minutes.

9



Kneippguss

Es folgen Kaltwasseranwendungen: Kneipp Schlauch und Schwallbrause von den Füßen ausgehend zum Herz.

Kneipp infusion

Cold water applications follow: Kneipp hose and dousing shower – beginning with the feet and moving towards the heart.

10



Kalte Körperdusche

In der gleichen Reihenfolge – Beine, Arme, Rumpf, Kopf – wird der Körper mit der Handbrause begossen.

Cold body shower

In the same order – legs, arms, torso, head – the body is doused with the hand shower.

11



Kaltwasserbecken

Nach dem Duschen zum Erfrischen ins Abkühlbecken eintauchen. Es reichen auch ein paar Augenblicke. Achtung: Bei Bluthochdruck ist das Kaltwasserbecken unbedingt zu vermeiden.

Plunge pool

After showering, plunge into the cooling pool to freshen up. A few moments are enough. Warning: if you have high blood pressure, do not enter the plunge pool under any circumstances.

12



Ruhephase

Liegen und in Ruhe entspannen, mindestens 20 – 30 Minuten. Eventuell folgend eine Massage geniessen.

Resting

Lie down and relax in peace, for at least 20 – 30 minutes. Possibly follow the rest period with a massage.

13



Trinken

Denken Sie vor und nach dem Saunagang daran, Ihren Wasserhaushalt durch Trinken von Wasser ausreichend auszugleichen.

Drinking

Before and after your sauna session, remember to stay hydrated by drinking water.

14



Wiederholung

Je nach Wohlbefinden können nun ein oder zwei weitere Saunagänge, in der obigen Reihenfolge, wiederholt werden. Doch nicht übertreiben: nach drei Saunagängen ist das gesundheitliche Ziel erreicht.

Repetition

Depending on how you feel, you can now repeat the sauna session once or twice, in the above order. Do not overdo it: after three sauna sessions, the health benefits are achieved.