

## Die kleine Sauna-Fibel

Wenn Entspannung  
ein Ort ist, Sind Sie  
gerade angekommen.



**Liebe Besucherin,  
Lieber Besucher,**

Wir freuen uns, dass Sie Ihre wertvolle Freizeit in unserem Hause verbringen. Die Gäste in unserem Hause stehen zu jeder Zeit im Mittelpunkt all unserer Bemühungen. Damit Ihr Besuch so angenehm wie möglich verläuft, sind wir jedoch auf Ihre Hilfe angewiesen. Bitte vergegenwärtigen Sie sich zu jedem Zeitpunkt, dass Sie zu Besuch bei einem Gastgeber sind, der gleichzeitig eine Vielzahl von unterschiedlichen Vorlieben und Interessen „unter einen Hut“ bringen muss.

#### **Ruhe und Erholung**

In unserer immer hektischer und lauter werdenden Umwelt, sind Oasen der Ruhe, Entspannung und Erholung immer seltener. Das Vitalium möchte ein solcher Ort sein. Hierfür benötigen wir Ihre Hilfe.

Gegenseitige Rücksichtnahme und ein herzlicher und freundlicher Umgangston entsprechen nicht nur unserem Menschenbild, sie sind auch unverzichtbarer Bestandteil eines einvernehmlichen Miteinanders.

#### **Verhalten bei Aufgüssen**

Die Aufgüsse im Vitalium werden ausschließlich von geschultem Personal durchgeführt. Für viele Gäste sind die Aufgüsse von besonderer Bedeutung. Wir geben uns bei der Inszenierung viel Mühe und bitten Sie, dem gesteigerten Ruhebedürfnis während der Zeremonie zu entsprechen.

#### **Handy und Kamera**

Auch wenn Handys heute zum Alltag gehören bitten wir Sie, im Rahmen Ihres Besuches auf deren Nutzung zu verzichten. Verboten ist das Fotografieren und Filmen.

#### **Kleiderordnung**

Die Nutzung der Saunen, Dampfbäder und der Becken ist nur unbekleidet gestattet. In allen anderen Bereichen insbesondere im Restaurant, den Ruhe- und Aufenthaltsbereichen bitten wir Sie, einen Bademantel oder ein großes Handtuch an- bzw. umzulegen.

### **Mitgebrachte Speisen**

Da der Eigenkonsum in unserer Anlage nicht erwünscht, ist bitten wir Sie, auf das Mitbringen von Speisen und Getränken zu verzichten. Unsere Gastronomie gibt Ihnen sowohl die Möglichkeit sich preiswert zu versorgen, als auch anspruchsvoll verwöhnen zu lassen.

### **Wohin mit den Taschen, Wertsachen und Schlüsseln?**

Wir bitten Sie, Ihre Taschen bzw. Wertsachen für die Dauer Ihres Aufenthaltes in den dafür vorgesehenen Taschenregalen bzw. Wertschränken zu deponieren. Ihren Schlüssel empfehlen wir stets am Handgelenk zu tragen.

### **Tipps für den Sauna-Neuling**

Meinungen zum „richtigen“ Saunabaden gibt es unzählige, in dieser kleinen Fibel sollen Ihnen einige Methoden vorgestellt werden. Bitte verstehen Sie diese lediglich als Empfehlung! Im Laufe der Zeit ergeben sich ganz individuelle Rituale. Der Hauptzweck des Saunabesuchs ist das Erreichen von Wohlbefinden und die Entspannung für Körper und Geist. In der heutigen Zeit werden die verschiedensten Kästen und Tonnen, Gürtel und Stoffverschlüsse beworben, um den Menschen zum Schwitzen zu bringen. Aber als Sauna sollte auch nur eine wirkliche Sauna bezeichnet werden.

### **Ist Saunabaden gesund und nehme ich durch ein Saunabad ab?**

Zuallererst sollte mit einem weit verbreitenden Irrglauben aufgeräumt werden: Bei einem Saunabad verliert man Gewicht, aber man wird dadurch nicht schlank. Der tatsächliche Gewichtsverlust ist ausschließlich auf das „Ausschwemmen“ der Körperflüssigkeit zurückzuführen.

Während eines Saunabades erwärmt sich die Haut schnell um 2 bis 4 °C. Das empfundene Hitzegefühl ist relativ stark und der Körper wehrt sich dagegen mit der Produktion von Schweiß. Diese Verdunstung kühlt die Haut ab. Die erste Schweißbildung wird meist nicht wahrgenommen, da der Schweiß aufgrund der hohen Umgebungstemperatur direkt auf der Haut verdunstet. Die Temperatur im Körperinneren steigt zwar stetig, allerdings nicht so stark und schnell an. Personen mit Blutdruckproblemen oder Herzkrankheiten sollten jedoch vor dem Saunabesuch zur Vorsicht einen Arzt befragen. Aus Erfahrung ist bekannt,

dass sich ein Saunabad äußerst günstig auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt, Sportler kurieren dort Muskelverletzungen aus und auch zur „Katerbekämpfung“ soll es kein besseres Mittel geben.

Das Saunabad bietet körperliche und seelische Entspannung, Leistungssteigerung und verbessert die Blutgefäßreaktion.

#### **Wie oft sollte man die Sauna besuchen?**

Meist baden die Saunagänger wöchentlich einmal, wenige auch zweimal. Etwa eine Woche hält die Verbesserung der Blutgefäßreaktion an. Dies bedeutet eine weitgehende Vorbeugung gegen Erkältungen und Grippe, wenn dies regelmäßig (wöchentlich) wiederholt wird. Während eines Bades sollte man den Wechsel „Schwitzen/Abkühlen“ 2-3 mal wiederholen. Einsteigern empfehlen wir zu Beginn zwei Anwendungen.

#### **Essen vor dem Saunabad**

Vor dem Saunieren sollten Sie auf ein opulentes Mahl verzichten und nur leichte Kost zu sich nehmen. Ihr Körper leistet in der Sauna genug und sollte sich nicht zusätzlich mit Verdauungsarbeit beschäftigen. Wenn Sie in der Schwitzkabine nicht ganz allein sitzen möchten oder die erzürnten Blicke der anderen Gäste auf sich ziehen wollen, verzichten Sie vor Ihrem Saunabesuch auf intensiven Knoblauchgenuss, denn dieser Duft breitet sich mit dem austretenden Schweiß sehr intensiv aus.

#### **So bereiten Sie sich auf das Saunabad vor**

In den Umkleideschränken lassen Sie die Dinge zurück, die Sie beim Saunen nicht brauchen. Legen Sie Schmuck, Uhr etc. möglichst ab, denn das Metall wird in der Sauna auf der Haut sehr heiß. Wenn Sie es unbedingt tragen wollen, achten Sie darauf, dass es von Beginn an auf der Haut anliegt, dann spüren Sie die Hitze nicht so stark. Für Brillen gibt es vor jeder Saunakabine geeignete Ablagen. Wenn Sie die Brille innerhalb des Schwitzraumes benötigen, denken Sie daran, dass Sie unmittelbar



nach Eintritt in die Kabine beschlägt. Kontaktlinsen schaden nicht, können jedoch stören, wenn sie scheuern oder zu brennen beginnen. Befeuchten Sie hin und wieder die Linsen durch Augenzwinkern, oder schließen Sie die Augen. Zuerst steht die Reinigungsdusche auf dem Programm: Eine gründliche Reinigung ist wichtig für das Schwitzen, denn sie beseitigt einen eventuell vorhandenen Fettfilm auf der Haut, vor allem auch Kosmetikrückstände und Körpergerüche. Saubere und trockene Haut schwitzt besser. Trocknen Sie sich bitte nach der Reinigungsdusche gut ab, denn die Wassertropfen auf der Haut zögern den Schwitzprozess hinaus. Bitte verzichten Sie darauf, den anderen Gästen in der Sauna Ihr neues Parfum vorstellen zu wollen, denn durch die Saunahitze verflüchtigt es sich schnell und führt im relativ engen Saunaraum zu einer eher unangenehmen Duftwolke.

#### **Das erste Saunabad**

Nun geht es in die Sauna-Kabine: Mit Ihrem Sauna-Handtuch betreten Sie die Sauna-Kabine. Sie finden Bänke in unterschiedlicher Höhe, wobei gilt: je höher, desto wärmer. Setzen oder legen Sie sich immer auf Ihr Sauna-Handtuch als Unterlage. Schauen Sie im Zweifel einfach zu ihrem Nachbarn, wie er das Handtuch untergelegt hat. In der Sauna gilt der Grundsatz „keinen Schweiß auf Holz“! Haben Sie nicht den Anspruch unbedingt die Dauer des Ablaufes einer Sanduhr (die Sanduhr läuft 15 Minuten) innerhalb der Kabine zu verbleiben. Die Sanduhr kann der Orientierung dienen, aber wenn Sie nach fünf oder sieben Minuten das Bedürfnis haben, verlassen Sie die Sauna. Wie bereits erwähnt: Je weiter oben Sie sich niederlassen, desto heißer ist dort das Klima. Zu Beginn des Saunabadens empfiehlt es sich, sich auf die Pritsche zu legen und den Körper einer gleichmäßigen Hitze auszusetzen. Die Erhitzung des Kopfes im Vergleich zum restlichen Körper könnte als unangenehm empfunden werden. Das Gefühl „genug geschwitzt, jetzt eine herrliche Erfriechung!“ kommt nicht immer zur gleichen Zeit. Im Allgemeinen ist dies nach 8 bis 12, höchstens 15 Minuten der Fall.

### **Der Aufguss**

Wollen Sie ihren ersten Aufguss genießen, fragen Sie den Saunameister vorher, wie lange der Aufguss in etwa dauert. Falls Sie bei Ihrem ersten Besuch einen Spezialaufguss von 12 oder 15 Minuten Dauer miterleben, ist das vielleicht zu anstrengend. Wenn Sie den Aufguss nicht mehr aushalten, verlassen Sie die Saunakabine bitte sofort. Es mag Gäste geben, die murren, denn wenn möglich, sollte während des Aufgusses die Tür geschlossen bleiben, aber die Gesundheit sollte Ihnen wichtiger sein. Überschätzen Sie sich zu Beginn nicht, sondern lernen Sie das Saunieren langsam und mit Bedacht, dann haben Sie nachhaltig Freude an diesem Erlebnis. Was passiert beim Aufguss? Für viele Gäste ist der Aufguss *das* Erlebnis beim Saunen, ein guter Aufguss kann vor allem auch erheblich zum Wohlbefinden beitragen. In der Regel wird der Aufguss mit Wasser oder Eis durchgeführt. Das Wasser oder Eis wird mit einer Schöpfkelle langsam auf die Saunasteine gegeben, dadurch entsteht Dampf und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna wird kurzzeitig erhöht. Die Aufguss-Qualität hängt naturgemäß sehr von der jeweiligen Sauna ab, ebenso aber auch vom Saunameister, der den Aufguss durchführt. Ein guter Aufguss wird regelrecht zelebriert und kann dann bis zu einer Viertelstunde dauern. Meist erfolgt dieser in drei Phasen, mit viel Zeit dazwischen und vor allem: mit dem richtigen Wedeln. Dieses will gelernt sein, denn dadurch wird die Wärmeverteilung im Saunaraum verändert – und das bringt dem Gast erst den eigentlichen Genuss.



### **Die Aufguss-Zusätze**

Die dem Aufguss beigemischten Zusätze sind ätherische Öle oder natur-identische Aromastoffe. Den Unterschied zwischen den verschiedenen Sorten riecht und spürt der Gast deutlich. Zu den zahlreichen verschiedenen Ölen und Aromen, die für Aufgusszusätze benutzt werden, gehören Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Nadelbaumöle, Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone oder Mandarine) und Kräuter (z. B. Lavendel, Melisse und Kamille). Bei dieser Vielzahl an Möglichkeiten findet jeder Gast mit Sicherheit seinen Lieblingsduft heraus.

### **Abkühlung**

Nach dem Saunieren beginnen Sie die Abkühlphase an der frischen Luft. Ihre Lungen brauchen Sauerstoff. Aber bleiben Sie nicht zu lange im Außenbereich, denn um so größer ist die Überwindung, die Kaltduschen zu benutzen.

Von der Wirkung des Abkühlens: Auch diese ist, wie beim Saunen nahezu alles, sehr von persönlichen Vorlieben geprägt. Während der Eine darauf schwört, man müsse zunächst an die frische Luft, besteht der Nächste, darauf sich mit Wasser abzukühlen. Dies sollte herzfern beginnen (Füße, Beine, Hände, Arme und zuletzt der Rumpf).

### **Das Trinken**

Saunieren bedeutet einen hohen Flüssigkeitsverlust. Es gibt verschiedene Theorien, wovon eine besagt, man solle während des Saunabesuches nichts trinken, da ansonsten nur das Mineralwasser ausgeschwitzt wird. Eine andere These besagt: Viel trinken, damit der Körper optimal entschlackt wird. Wie bei vielen Dingen liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, trinken Sie – am besten Mineralwasser – so viel, wie Ihnen gut tut. Nach dem Saunabesuch sollten Sie in jedem Fall Ihrem Körper genügend Flüssigkeit zur Verfügung stellen. Die Vorlieben sind sicher unterschiedlich, am sinnvollsten ist auch hier Mineralwasser, aber jeder sucht sich das aus, was ihm am ehesten entspricht. Ein bis zwei Liter Flüssigkeit nach dem Saunen sollten Sie Ihrem Körper jedoch zuführen.

**Immer für Sie da. Unsere Mitarbeiter**

Unsere Mitarbeiter sind jederzeit um Ihr Wohl bemüht. Wenn nötig, werden diese in angemessener Form auf die Einhaltung der Verhaltenshinweise hinwirken. Bei Meinungsverschiedenheiten bitten wir Sie uns Gelegenheit zu geben, dies in ruhiger Form mit Ihnen zu besprechen.

Unser Menschenbild ist geprägt von Hilfsbereitschaft und gegenseitiger Rücksichtnahme. Wir hoffen, dass die genannten Hinweise in unserer Saunafibel dazu beitragen, allen Gästen einen allzeit harmonischen Aufenthalt bei uns zu gewährleisten. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen Viel Spaß in unserer Saunaanlage

Ihr Vitalium Windhagen Team

  
VITALIUM®  
IHRE SAUNAWELT IN WINDHAGEN  
Am Sportpark 2 • 53578 Windhagen  
Tel. 0 26 45 / 97 27 17  
[www.vitalium.de](http://www.vitalium.de)

