

# Sauna – aber richtig !

Warme Luft steigt nach oben ...

... deshalb sollten diejenigen die es heiß mögen und vertragen, auf die obersten Saunanänke setzen. Ansonsten bitte die unteren Bänke nutzen!

Saunagänge ...

... sollten stets wie folgt durchgeführt werden:  
2-3 Gänge  
á 10 bis 15 Minuten

Sobald es zu heiß wird ...

... bitte den Saunaraum verlassen. Saunabden sollte stets angenehm und gesundheitsfördernd sein.

Nach dem Saunagang ...

... sollte man sich rasch mit dem Kneippschlauch kalt abduschen. Anschließend sollte eine Ruhezeit von bis zu 30 Minuten erfolgen.

Bei aktuen Infekten ...

... ist die Nutzung der Sauna tabu!!