



## Wie nutzt man eine Finnische Sauna?

Die Nutzung der Finnischen Sauna bedeutet Erfrischung, Entspannung und Gesundheit, während der Sitzung. Es hat angenehme positive Wirkung auf Geist und Seele. Sie stärkt das Immunsystem. Die Blutgefäße regenerieren sich und das Herzinfarktrisiko sinkt. Die heiße Luft vernichtet die Viren und Bakterien.

### Nutzung der Finnischen Sauna

- Vor dem ersten Saunagang, sollte man sich aus hygienischen Gründen erst einmal gründlich abduschen! Dabei wird die Haut vom Schmutz befreit, und die Poren werden geöffnet. Nach dem Duschen sollte man sich gut abtrocknen!
- Legen Sie Ihr Saunahandtuch auf der Saunabank und setzen oder legen Sie sich darauf (kein Schweiß aufs Holz)!
- Man sollte sich nur so lange in der Sauna verweilen, bis man sich wohlfühlt. Empfohlen sind 8-15 Minuten, Anfänger 4-8 Minuten.
- Anfänger sollten sich in der Sauna erst auf die untere Bänke setzen.
- Nach dem Saunagang sollte man sich mit einer erfrischenden Dusche abkühlen oder falls vorhanden sich in einem Tauchbecken erfrischen.
- Zwischen den Saunagängen sollte man individuelle Ruhepausen einhalten! Durchschnittlich eine halbe Stunde.
- Bei einem Saunabesuch sollte man den Wechsel zwischen Erhitzen und Abkühlen so oft wiederholen, wie man sich wohlfühlt, ratsam sind zwei bis dreimal!

### Vorsicht!

- Die hohe Temperatur verbirgt auch Gefahren in sich, deshalb ist die Finnische Sauna unter 6 Jahren nicht zu empfehlen!
- Die Finnische Sauna ist nicht zu empfehlen bei Personen die Herz- und Kreislaufstörungen oder Probleme mit ihren Thermoregulation haben!
- Bitte achten Sie darauf, daß Sie die Finnische Sauna nicht mit vollem Magen oder in alkoholisiertem Zustand benutzen!
- Es ist empfohlen, daß Sie ausreichend Flüssigkeit vor, während und nach dem Saunieren zu sich nimmt, und die verlorene Menge an Flüssigkeit zu ersetzen!
- Mit einem Saunagang einmal im Monat, macht man bereits den ersten Schritt für die Bewahrung der Gesundheit. Hilfreich ist, wenn Sie auf Ihre Ernährung achten, sich viel bewegen und die Stresssituationen vermeiden!