



Ratschläge des Hotel Bergfrieden für Ihr optimales Saunaerlebnis:

- Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna
- Reinigen Sie Ihren Körper und trocknen Sie sich gründlich ab
- Bei kalten Füßen nehmen Sie noch ein warmes Fußbad
- Der Saunagang sollte 8 bis 12, maximal 15 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt auf einem Handtuch sitzen oder liegen
- Ein Aufguss steigert das Saunaerlebnis. Das verdampfte Wasser tut den Atemorganen gut und lässt Sie noch intensiver schwitzen
- Nach der empfohlenen Zeit zuerst kalt duschen...
- ... und danach unter die Schwallbrause
- Anschließend einfach sitzen oder langsam gehen
- Bei Bedarf nochmals abkühlen
- Auf den Saunagang folgt die Abkühlung. Das Eintauchen in Kaltwasser verengt die Gefäße, trainiert den Kreislauf und fördert den Stoffwechsel. Vor der Ruhepause erleichtern warme Fußbäder die Wiedererweiterung der Blutgefäße und verbessern die Abkühlung.

Nach einer gründlichen Abkühlung folgt dann – je nach Befinden – ein 2. und eventuell auch 3. Saunagang. Zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes trinkt man nach dem Saunabaden am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte. Das erfrischt und ist gleichzeitig auch noch gesund.