

VORHER – NACHHER.

Nein, hier geht es nicht um das beliebte Stylingthema vorher unschön, nachher nicht besser. Wer richtig saunieren möchte und dabei das Beste für sich, seine Gesundheit und den Körper tun möchte, sollte einige Dinge beachten, die man vor, während und nach der Sauna machen sollte.

Schwitzen in heißen und feuchtwarmen Kabinen bedeutet für den Körper eine Pflege seiner äußeren und inneren Gesundheit. Saunagänge bringen intensive Entspannung für den Körper und damit einen Stressabbau für die Seele.

VOR DEM SAUNABESUCH

Badelatschen und Fuß-Spray einpacken. Feuchtigkeit und Wärme sind gute Nährböden für Pilze, Keime und Bakterien. Deshalb nicht vergessen, zu Hause in die Saunata-sche Badelatschen und Fuß-Desinfektionsspray einzupacken. Die Haut an den Füßen ist durch die Wärme und Feuchtigkeit in der Sauna besonders anfällig für die Infektion mit Fußpilz und Warzen. Nach dem Saunen und vor dem Anziehen der Strümpfe die Füße deshalb mit Desinfektions-spray einnebeln. Dafür spezielle Fußsprays mit Wirkung gegen Fußpilz und Keime verwenden.

Vor dem ersten Saunagang duschen. Einerseits um die Haut vorzubereiten, andererseits aus Rücksicht auf andere Personen. Ab-trocknen nicht vergessen. Denn eine trockene Haut schwitzt schneller.



WÄHREND DES SAUNABESUCHS

Körper- und Gesichtspeeling. Durch das Schwitzen lockern und lösen sich alte, abge-storbene Hornzellen von der Hautoberfläche. Zwischen den Saunagängen kann man die-sen Prozess im Duschbereich und niemals in Gegenwart anderer Saunagäste direkt in der Sauna unterstützen. Für das Gesicht ein spezielles Gesichtspeelingprodukt und für den Körper eine Körperbürste oder ein Körperpeelingpräparat verwenden. Peelings für den Körper besser nicht im Gesicht verwenden. Diese Produkte enthalten größere Peeling-körnchen und sind zu stark für die empfindliche Gesichtshaut.

Trinken zwischen den Saunagängen sollte man möglichst nicht. Die Ausscheidung der Schadstoffe und damit der Reinigungseffekt wird sonst verringert. Nur wenn man zu durstig ist, ein paar Schlucke Mineralwasser zu sich nehmen. Niemals währenddessen und auch nicht direkt im Anschluss an die Saunagänge Alkohol zu sich nehmen!

Sauna-Timing beachten. Das eigene körperliche Wohlbefinden bestimmt die Häufigkeit und Dauer jedes Saunagangs. Zwei bis drei Gänge sind in der Regel ideal. Mehr als fünf sollte man jedoch nicht durchführen und länger als 15 Minuten Dauer eines Saunaganges sollte man auch nicht überschreiten. Der Kreislauf wird zu stark belastet.

Dragon Sauna

1500m²

wellness & erotic

Pulverteich 37 - Hamburg
dragonsauna.com





Caldarium



ankommen.
abschalten.
auftanken.



45 MINUTEN VOR BERLIN

genießen Sie die Ruhe einzigartiger Natur und finden Sie Entspannung in unserer Badewelt – idyllisch gelegen am Scharmützelsee.
Ihre Entspannungshotline: 033631.432 - 0

Der Wechsel von großer Wärme mit abschließender Abkühlung ist das Grundprinzip der Sauna. Der Saunagang besteht aus vier Abläufen:

1. DUSCHEN (REINIGEN)

2. HITZEPHASE

Ganz allgemein wird ein Zeitraum von 8 (bis max. 15) Minuten auf der mittleren Bank empfohlen. Jeder sollte dabei auf sein eigenes Empfinden achten und die Bankhöhe wählen, auf der man die Temperaturreize ertragen kann.

3. ABKÜHLPHASE

Richtig: Im Prinzip sollte die Abkühlung an der frischen Luft erfolgen. Durch die Luft kühlen die Haut und die Atemwege ab, wodurch die Sauerstoffversorgung verbessert wird.

Erst anschließend sollte die Abkühlung und Erfrischung durch kaltes Wasser beginnen. Am besten verwendet man dazu einen Brauseschlauch und duscht in Richtung von den Füßen zum Herzen. Erst anschließend wird das Tauchbecken als Abschluß der Abkühlung empfohlen. Durch den starken Wärme-Kälte-Reiz wird die Durchblutung intensiv gefördert.

Falsch: Viele springen nach dem Saunagang sofort unter die eiskalte Dusche. Dieser Kälteschock muss nicht sein. Danach reagiert der Körper auf diese Extremabkühlung oft wieder durch den Gegeneffekt und man schwitzt erneut.

4. RUHEPHASE

Hier tritt nun der eigentliche Erholungseffekt der Sauna ein. Als Zeitraum sollte man etwa ebenso lange ruhen, wie man sich im Saunaraum aufgehalten hat.

NACH ABSCHLUSS ALLER SAUNAGÄNGE

Trinken! Und zwar reichlich. Der Körper hat durch das Schwitzen viele Mineralstoffe ausgeschieden. Ideal sind deshalb Mineralwässer oder Apfelsaftchorlen.

Cremen! Die Haut ist nun superrein. Aber sie hat auch viel Fett und Feuchtigkeit verloren. Gesicht und Körper sollten deshalb mit Pflegeprodukten eingecremt werden. Produkte mit Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Vitamin C oder Vitamin A können jetzt besonders gut in die Haut einziehen.

SAUNIEREN IST GESUND UND WIRKT SICH SEHR POSITIV AUS AUF DEN KÖRPER UND DIE SEELE

IMMUNSTEIFERUNG

Der Körper bildet durch die hohen Temperaturen der Sauna verstärkt Abwehrstoffe gegen Infektionen und ist dadurch besser gegen Erkältungen geschützt.

TRAININGSEFFEKTE

Wer regelmäßig (etwa 1x pro Woche) in die Sauna oder ins Dampfbad geht, trainiert die Fähigkeit des Körpers, Wärme zu speichern. Denn durch den Wechsel von Erhitzen, Abkühlen und Ruhen lernen die Gefäße, sich über die Poren, schneller nach außen hin abzuschotten.

ENTSPANNUNG

Durch die Wärme lockert sich die Muskulatur und die körperliche Entspannung beruhigt dadurch das seelische Befinden.

REINIGUNG DER HAUT

Intensiver als durch das starke Schwitzen kann man die Haut nicht reinigen. Tief in den Poren sitzender Talg wird ausgeschieden.

REINIGUNG DES GESAMTEN ORGANISMUS

Der Körper entgiftet sich durch das Schwitzen. Mit dem Wasserverlust wird das Blut eingedickt. Als Folge dieses Prozesses werden Wasser und mit ihm Krankheitsstoffe, Stoffwechselabbauprodukte und Schwermetalle aus dem Körpergewebe in das Blut überführt. Der Körper scheidet diese Stoffe dann durch das Schwitzen aus.



Fotos: Archiv

Hotel Esplanade Resort & Spa

Seestraße 49 | 15526 Bad Saarow | Tel.: +49 (0)33631.432 - 0 | www.esplanade-resort.de



erleben entspannen genießen

Wellness Termine

Saison 2011/12

- 22. – 23. Oktober 2011
- 26. – 27. November 2011
- 17. – 18. Dezember 2011
- 14. – 15. Januar 2012
- 18. – 19. Februar 2012
- 17. – 18. März 2012

Aufgüsse:
samstags ab 16 Uhr
sonntags ab 15 Uhr

40 Jahre
Die erste Gay-Sauna Deutschlands

VULKANSAUNA
Hier schwitzt Mann in Hannover

Vulkan Sauna Hannover
Otto-Brenner-Str. 15
30159 Hannover
Tel. 0511-15166

Mo. – Do. von 14.00 – 23.00
von Fr. 13.00 – So. 23.00
durchgehend geöffnet

www.vulkansauna.de
info@vulkansauna.de

VIEL AUSWAHL BEI DEN SAUNEN

Wer im November der Kälte entfliehen möchte, kann zwischen zahlreichen Varianten von Saunen wählen.

CALDARIUM

Dieses ist ein Dampf- und Inhalationsbad mit einer Temperatur von bis zu 45 Grad. Feuchte, nicht sehr heiße Dämpfe wirken wohltuend auf Bronchien und Schleimhäute. Oft wird in die Luft mit ätherischen Ölen beduftet, die je nach Duftrichtung zusätzlich unterschiedliche Wirkungen (z.B. entspannend, anregend) erzielen.

DAMPFBAD / DAMPFSAUNA

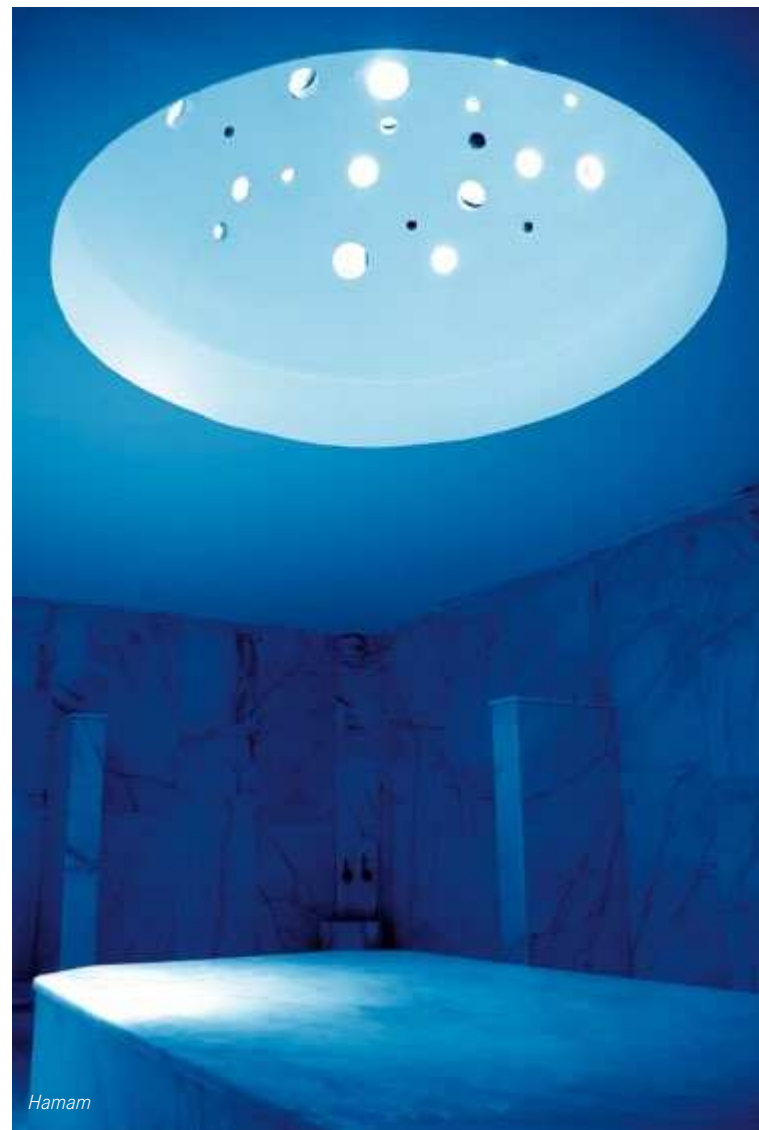
Ein bekannter Klassiker, der fast in allen Saunaanlagen zu finden ist. Intensiver Dampf und feucht-warme Luft reinigt die Haut, lockert die verkrampften Muskeln und ist angenehm bei Atemwegserkrankungen und rheumatischen Beschwerden. Das Immunsystem wird angeregt. Die Temperatur liegt zwischen 40 Grad und 55 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80-100 Prozent.

HAMAM

Eine besondere Form des Dampfbades ist das Hamam, welches man besonders in der Türkei schätzt und welches auch hierzulande immer mehr Fans gewinnt. Das Hamam ist ein Schwitzbad mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit in dem ein Masseur den Saunagast mit einem Handschuh aus Ziegenhaar intensiv einseift und abreibt. Von kreislauffreundlichen 50 Grad bis hin zu 100 Grad sind die Temperaturen.

INFRAROTKABINEN

Diese Alternativen zu herkömmlichen Saunen sind besonders für den privaten Bereich gedacht, da die Installation einer solchen Kabine weniger Strom verbraucht und kostengünstiger ist. Die Infrarotstrahlungswärme erzeugt den Saunaeffekt. Infrarotstrahlen dringen dabei tief in die Haut ein. Die Temperatur im Saunaraum beträgt etwa 45 bis 50 Grad und die Luftfeuchtigkeit ist gering. Der Kreislauf wird nicht stark belastet aber Infrarotstrahlen werden von vielen Wissenschaftler kritisch betrachtet, da sie wie die UV-Strahlung den Prozess der Hautalterung beschleunigen.



Hamam

RASULBAD

Kommen Dampfbad, Schlamm- und Algenpackungen zusammen handelt es sich hierbei um ein Rasulbad. Diese orientalische Badzeremonie dient der Körper- und Schönheitspflege und reinigt die Haut sehr intensiv.

RÖMISCH-IRISCHES BAD

Auch hier werden mehrere Möglichkeiten, wie zum Beispiel Warmluft Räume und Wasserbecken kombiniert, um den Körper durch Wärme und Wasser zu reinigen und zu entspannen. Dazu gehören das Caldarium, eine Dampfsauna, ein Tepidarium mit 37 bis 39 Grad sowie ein Kälteraum (das Frigidarium).

SANARIUM

Ein Sanarium ist eine sanfte Sauna mit einer Temperatur von ca. 60 Grad und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 50 Prozent. Der Begriff wurde abgeleitet von der klassischen finnischen Sauna.

SAUNA

Bei Saunen selbst gibt es auch verschiedene Varianten. Die Biosauna ist eine Niedertemperatur-Sauna mit etwa 45 - 60 Grad (siehe auch Tepidarium). Eine finnische Sauna hat mit 90 bis 100 °C die höchsten Temperaturen. In mancher dieser Saunen werden Aufgüsse vorgenommen, zum Teil mit dem Zusatz ätherischer Öle. In der türkischen Sauna ist es feuchtwarm, jedoch ohne Nebelschwaden mit einer Temperatur von etwa 40 - 45 Grad.

SERAILBAD

Das Serailbad ist ähnlich dem Rasulbad. Auch hier werden verschiedene Anwendungen, wie zum Beispiel Heilschlamm mit einem Kräuter-Dampfbad kombiniert. Alles dient der Entspannung und Hautpflege.

TEPIDARIUM

Im Tepidarium beträgt die Temperatur lediglich 30 Grad. Diese Niedertemperatur-Sauna wird auch Bio-Sauna genannt und ist für Menschen geeignet, die Hitze schlecht vertragen. Oft sind in diese Saunen wechselnde Farb-Lichter integriert, die den Entspannungs- und Beruhigungseffekt verstärken sollen. (nb)



Infrarotkabinen

Partner der besten Saunen in NRW

HITZE, DAMPF, SPANNUNG

WOHLFÜHLEN PUR
JEDEN DONNERSTAG AB 18 UHR VERWÖHNEN WIR DICH ZU JEDER VOLLEN STUNDE IN UNSERER FINNISCHEN SAUNA MIT AUFGÜSSEN, FRISCHEM OBST UND ANDEREN ÜBERASCHUNGEN.

NEU: DIENSTAG = COMMUNITY-TAG
UNTERSTÜTZE MIT UNS DIE BERLINER COMMUNITY. WEITERE INFOS UNTER WWW.BOILER-BERLIN.DE/COMMUNITY

DER-BOILER
www.boiler-berlin.de

Mehringdamm 34 | Berlin-Kreuzberg | @Mehringdamm (U6/U7)

auf 600 m² Fläche jetzt alles für Fitneß und Gesundheit

CLUB-SAUNA PERSEUS

Orgie (FKK) die lange Nacht
am letzten Samstag im Monat ab 16.00 Uhr (open End)
von September bis Mai

FKK-Tag
am 2. Freitag im Monat

Golden Shower
jeden letzten Mittwoch im Monat

28219 Bremen • Waller Heerstraße 126
Telefon: 0 421 - 38 51 00

Dienstag-Sonntag von 16.00 - 24.00 Uhr geöffnet www.perseus-sauna.de

Partner in Berlin Unser BOILER

Wir sehen uns in Essen, Köln und Düsseldorf

Phoenix
www.phoenixsaunen.de