

how to

# Sauna

[BUEHELWIRT.COM](http://BUEHELWIRT.COM)

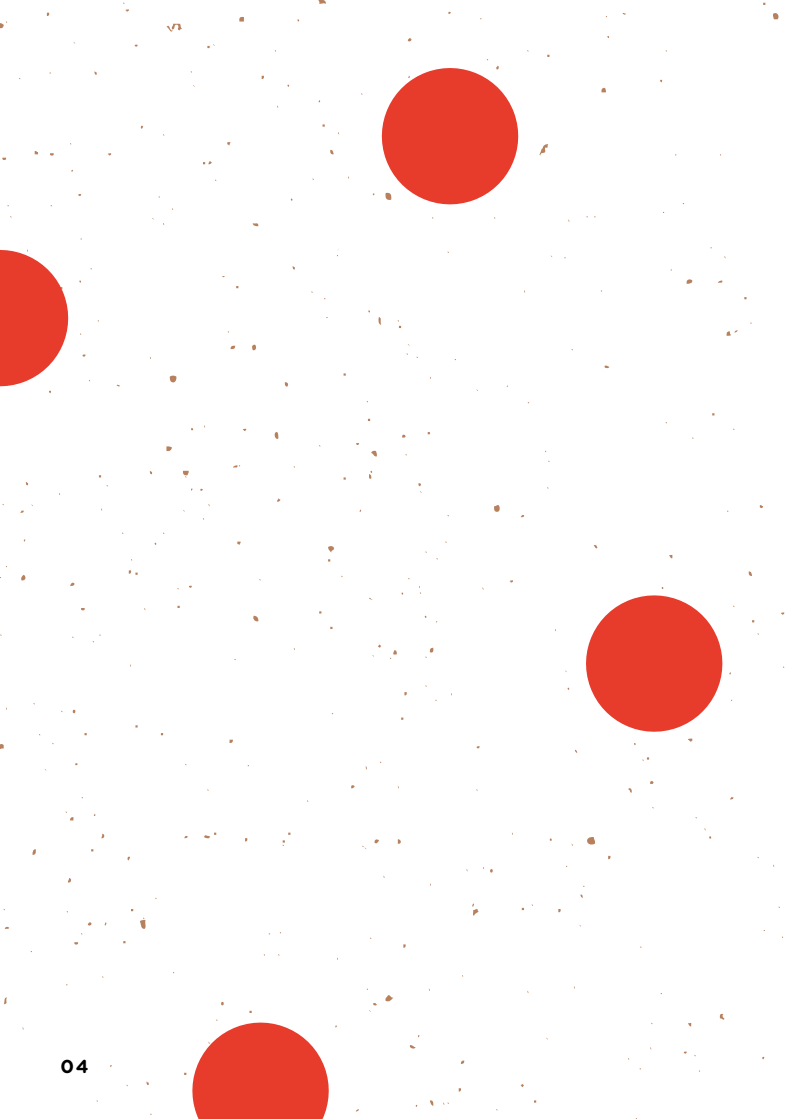


Deutsch  
Italiano  
English

05

17

29



Deutsch



## WARUM IST SAUNA SO GESUND?

--  
Regelmäßiges und richtiges Saunieren hat eine ganze Reihe positiver Effekte auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden: Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Giftstoffe, die sich im Körper angelagert haben, werden innerhalb kürzester Zeit durch das Schwitzen abtransportiert. So wird der Körper entschlackt und gereinigt. Saunieren entspannt die Muskulatur, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und verbessert Ihr Hautbild. Zudem kann es schlaffördernd wirken, Kopfschmerzen lindern und sich positiv auf die Atmungsorgane auswirken. Vor allem aber sorgt ein Saunabesuch für Erholung und intensive Entspannung.



## VORBEREITUNG

--  
Sind Sie gut drauf? Dann ist heute Ihr Sauna-Tag. Sollten Sie sich unwohl, krank oder unmotiviert fühlen, genießen Sie lieber den Ausblick auf die Berge in unserem Ruheraum. Die Sauna könnte in diesem Fall eine Strafe für Sie werden. Fühlen Sie sich dagegen müde und abgespant, können Sie in der Sauna neue Energien tanken. Vermeiden Sie es, mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna zu gehen. Essen Sie noch eine Kleinigkeit und dann geht's los. Viel Vergnügen!

## TRINKEN

--  
Vor dem Saunieren sollte ein wenig Wasser getrunken werden. Währenddessen wird dagegen idealerweise keine Flüssigkeit aufgenommen, denn nur dann kann die gewünschte Entschlackung stattfinden. Nach dem Saunieren soll der Flüssigkeitsverlust durch reichliches Trinken wieder ausgeglichen werden. Da ein Saunabesuch in der Regel aus bis zu drei Saunagängen besteht, sollte nicht nach jedem einzelnen Saunagang, sondern erst nach dem letzten Saunagang getrunken werden.



## HYGIENE

--

Kein Schweiß aufs Holz! Benutzen Sie bitte ein Saunahandtuch und legen Sie dieses in der Saunakabine vollständig unter Ihren Körper – auch unter die Füße. So ist der Saunabesuch auch für den nachfolgenden Saunagast ein Genuss.



## INTIMER ORT

--

In der Sauna sind Rücksicht und Zurückhaltung gefragt. Dehnübungen sind ebenso unangebracht wie laute Gespräche, schwungvolles Schweißabwischen, ausfallende Sitzpositionen oder starrende Blicke. Der Saunabereich ist ein intimer Ort. Kameras und Smartphones sind deshalb tabu.



Kinder haben erst ab 14 Jahren Zutritt zum Saunabereich.

## SCHMUCK & CO.

--

Wer in die Sauna geht, sollte nicht viel bei sich haben. Uhren und Schmuck bleiben besser im Zimmer. Sie stören nämlich beim Schwitzen und können durch die Hitze beschädigt werden. Seine Brille legt man in die Ablage vor der Kabine auf der rechten Seite. Auch die Badeschuhe werden vor der Kabine ausgezogen.

## BADEBEKLEIDUNG?

--

Auch wenn es beim ersten Mal etwas befremdlich ist – die Saunakabine sollten Sie unbekleidet betreten. Die synthetischen Stoffe der Badebekleidung verhindern nämlich, dass die Hitze auf der Haut ankommt, und es können sogar Schadstoffe freigesetzt werden. Sollten Sie sich unwohl fühlen, dient ein zweites Saunahandtuch als Bedeckungsmöglichkeit, und die Schweißbildung des Körpers wird so nicht behindert.



# Richtig saunieren in 5 Schritten.



1

## REINIGUNGSDUSCHE

--

Vor dem Saunabesuch soll man den Körper unter der warmen Dusche gründlich mit einem Pflegeprodukt reinigen – aus hygienischen Gründen und aus Respekt den anderen Besucher\*innen gegenüber. Vor der ersten Aufheizphase sollte der Körper aber wieder trocken sein, da die Feuchtigkeit auf der Haut das Schwitzen beeinträchtigen würde. Die Füße müssen warm sein.



2

## SAUNIEREN

--

Es kommt nicht auf die Menge der ausgeschwitzten Flüssigkeit an, sondern auf den Schwitzvorgang an sich. Deshalb erwarten Sie von sich bitte keine Höchstleistung. Anfänger\*innen sollten beim ersten Durchgang zwischen 8 und 15 Minuten auf der mittleren Bank sitzen oder liegen. Erfahrene Saunierer\*innen können auf der oberen Bank Platz nehmen. Gegen Ende des Saunaganges kann ein Aufguss auf die glühenden Steine im Innern der Kabine vorgenommen werden, um die Feuchtigkeit und folglich die Schweißbildung zu erhöhen. Verlassen Sie die Saunakabine ohne Eile, um Schwindel vorzubeugen.

3



## ABKÜHLEN

--

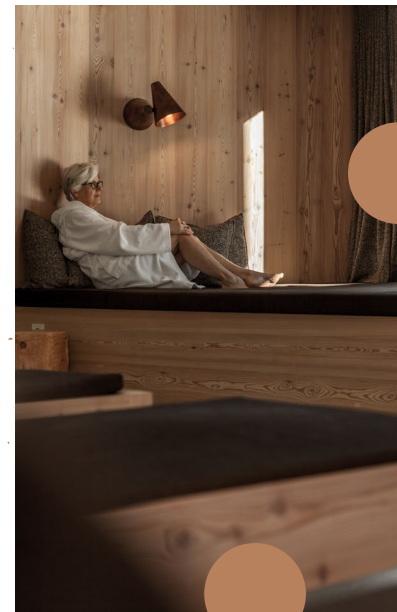
Nach dem Saunagang sollte man kurz an die frische Luft gehen, um die Sauerstoffversorgung zu erhöhen und die Atemwege, sowie die Haut leicht abzukühlen. Danach den Körper von den Füßen zum Herzen hin mit kaltem oder lauwarmem Wasser abduschen. Richten Sie die Länge und Stärke des Abkühlvorgangs nach der Intensität des Schwitzvorganges und erhöhen Sie diese beim zweiten und dritten Saunagang, etwa mit dem kalten Wasserschwall oder dem Kneippschlauch.

4

## RUHEPHASE

--

Nun erwartet Sie der schönste Teil des Saunierens. Nach dem Abkühlen sollte man sich viel Ruhe gönnen, sich hinlegen und so richtig entspannen. Sie werden merken, wie die Wärme, die Sie in der Saunakabine getankt haben, sich nach dem Abkühlvorgang so langsam wieder in ihrem ganzen Körper ausbreitet. Wenn dieses Gefühl eintritt, haben Sie alles richtig gemacht. Die Ruhephase sollte mindestens so lange dauern, wie der Aufenthalt im Hitzeraum.

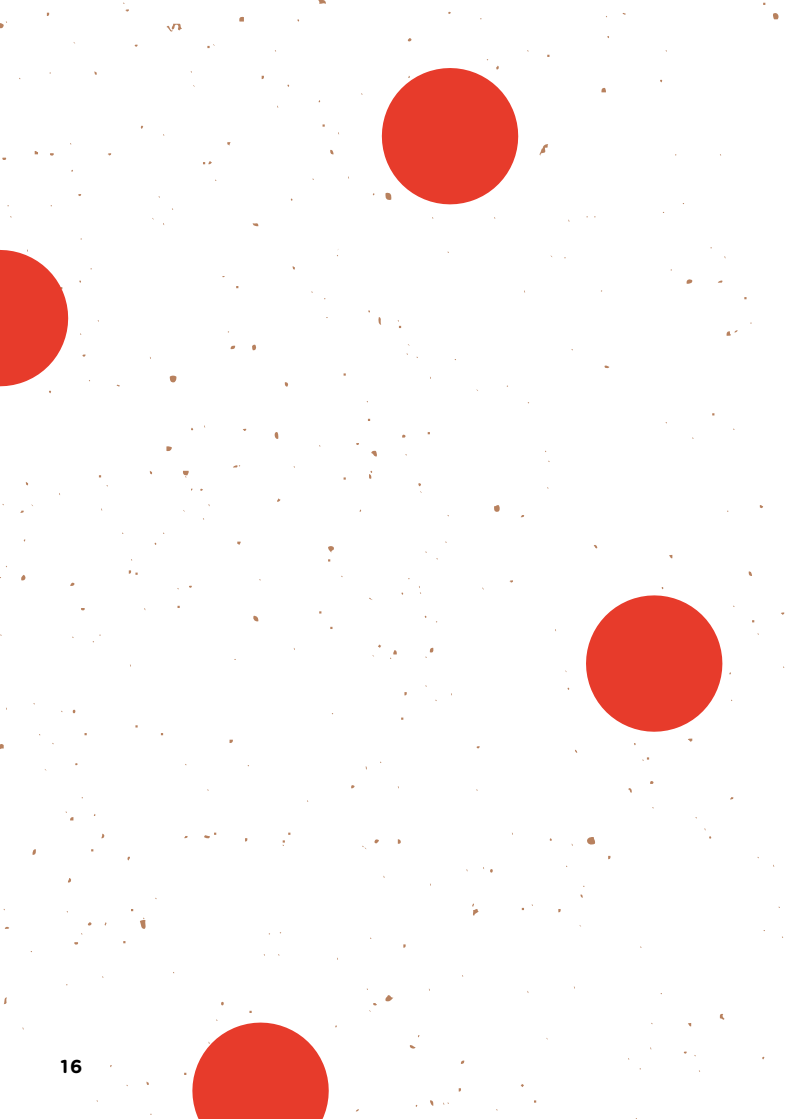


## WIEDERHOLUNG

---  
Nehmen Sie sich Zeit und wiederholen Sie die Zeremonie ein bis zwei Mal. Häufigere Saunagänge ermüden nur und erzielen keinen größeren Nutzen für die Gesundheit. Nach dem letzten Saunagang nicht mehr mit Duschgel duschen, denn die Haut ist absolut sauber und würde nur weiter austrocknen. Sinnvoll ist es, die Haut im Anschluss mit einer Pflegecreme zu verwöhnen.

5





Italiano



## PERCHÉ LA SAUNA È COSÌ SALUTARE?

--

Frequentare la sauna in modo regolare e corretto ha tutta una serie di effetti positivi sulla salute e sul benessere: rafforza le difese dell'organismo e le tossine che si sono accumulate nel corpo vengono rimosse in brevissimo tempo attraverso la sudorazione, purificando e disintossicando il corpo stesso. La sauna rilassa i muscoli, favorisce la circolazione e migliora l'aspetto della pelle. Favorisce il sonno, allevia il mal di testa e ha un effetto positivo sugli organi respiratori. La sauna consente di rigenerarsi e rilassarsi.



## PREPARAZIONE

--

Se siete di buon umore allora è il momento giusto per fare una sauna. Se non vi sentite bene, malati o demotivati, è meglio che vi godiate la vista sulle montagne dalla nostra sala relax. In questo caso la sauna potrebbe essere uno sforzo eccessivo. D'altra parte, se vi sentite stanchi ed esausti, potete ricaricare le batterie in sauna. Evitate di andare in sauna con lo stomaco vuoto o pieno. Mangiate qualcosina e poi iniziate la seduta. Buon divertimento!

## BERE

--

Prima di fare la sauna dovrete bere un po' d'acqua. Durante la permanenza in sauna sarebbe meglio non assumere liquidi poiché solo così è assicurato l'effetto drenante voluto. Dopo la seduta la perdita di liquidi deve essere compensata bevendo molta acqua. Poiché una visita in sauna di solito consiste in un massimo di tre sedute, non si dovrebbe bere dopo ogni singola seduta, ma solo dopo l'ultima.



## IGIENE

--

In sauna non è permesso poggiarsi sulle panchine senza l'utilizzo dell'asciugamano. Sia il corpo che i piedi devono poggiare sull'asciugamano. In tal modo la sauna è pronta all'utilizzo anche per il prossimo visitatore.



## LUOGO INTIMO

--

Nella sauna sono richiesti rispetto e decoro. Gli esercizi di stretching sono inappropriati tanto quanto le conversazioni rumorose. Il sudore non va mai tolto dalla pelle con le mani: potrebbe gocciolare su una persona seduta vicina. Assolutamente da evitare è di fissare le altre persone o muoversi in modo inopportuno. La zona sauna è un luogo intimo: telecamere e smartphone sono quindi vietate.



L'accesso alla zona sauna è consentito a partire dai

20

14 anni compiuti.

## GIOIELLI E OGGETTI VARI

--

Chi va in sauna non dovrebbe avere molto con sé. Non indossate gioielli, orologi o occhiali perché il calore potrebbe danneggiarli e durante il processo di sudorazione potrebbero essere fastidiosi. Potete riporre gli occhiali nello scaffale sul lato destro all'ingresso della sauna. Le ciabattine devono essere tolte e lasciate all'esterno.

## COSTUMI DA BAGNO?

--

Anche se la prima volta può sembrare strano dovrete entrare in sauna senza indumenti. I tessuti sintetici dei costumi da bagno impediscono al calore di raggiungere la pelle e possono addirittura rilasciare sostanze nocive. Se vi sentite a disagio potete usare un secondo telo da sauna per coprirvi non ostacolando in tal modo la traspirazione del corpo.



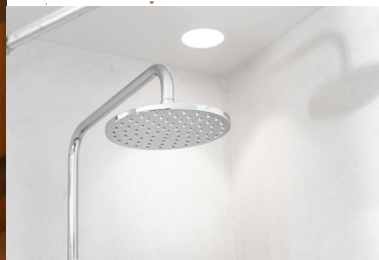
# Le 5 regole d'oro per la sauna.



1

## DOCCIA

Prima di entrare in sauna bisogna detergere completamente il corpo con sapone e acqua calda per una questione di igiene e di rispetto verso gli altri visitatori. In seguito il corpo dev'essere nuovamente asciugato poiché l'umidità sulla pelle comprometterebbe la sudorazione. I piedi devono essere caldi.



2

## SAUNA

Non dipende dalla quantità di liquido essudato, ma dal processo di sudorazione stesso. Pertanto non pretendete troppo da voi. I principianti dovrebbero sedersi o sdraiarsi sulla panchina centrale per un tempo compreso tra gli 8 e i 15 minuti durante la prima seduta. Gli appassionati di sauna ed esperti possono sedersi sulla panca superiore. Verso la fine della sauna si può gettare dell'acqua sulle pietre incandescenti all'interno della cabina per aumentare l'umidità e di conseguenza la traspirazione. Uscire dalla cabina senza fretta per evitare vertigini.

3



### RAFFREDDAMENTO

--

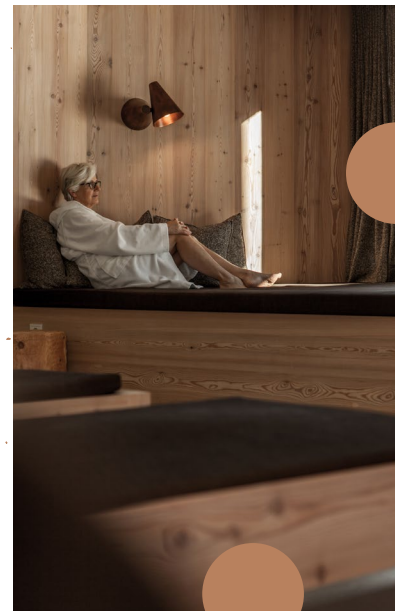
Dopo aver fatto la sauna si dovrebbe uscire all'aria fresca per un breve periodo di tempo per aumentare l'apporto di ossigeno e per raffreddare leggermente le vie respiratorie e la pelle. In seguito, dovrete rinfrescare il vostro corpo con acqua fredda o tiepida partendo dai piedi fino al cuore. Regolare la durata e l'intensità del processo di raffreddamento in base all'intensità della sudorazione e aumentarla durante la seconda e la terza seduta, utilizzando ad esempio il getto dell'acqua fredda o il tubo Kneipp.

4

### FASE DI RIPOSO

--

Ora vi aspetta la parte più bella della sauna. Dopo esservi rinfrescati, dovrete sdraiarvi e rilassarvi prendendovi tutto il tempo necessario. Dopo la fase di raffreddamento noterete come il calore che avete assorbito durante la sauna si diffonderà lentamente in tutto il corpo. Se avvertirete questa sensazione, avrete fatto tutto nel modo corretto. La fase di riposo dovrebbe durare almeno quanto la vostra permanenza in sauna.

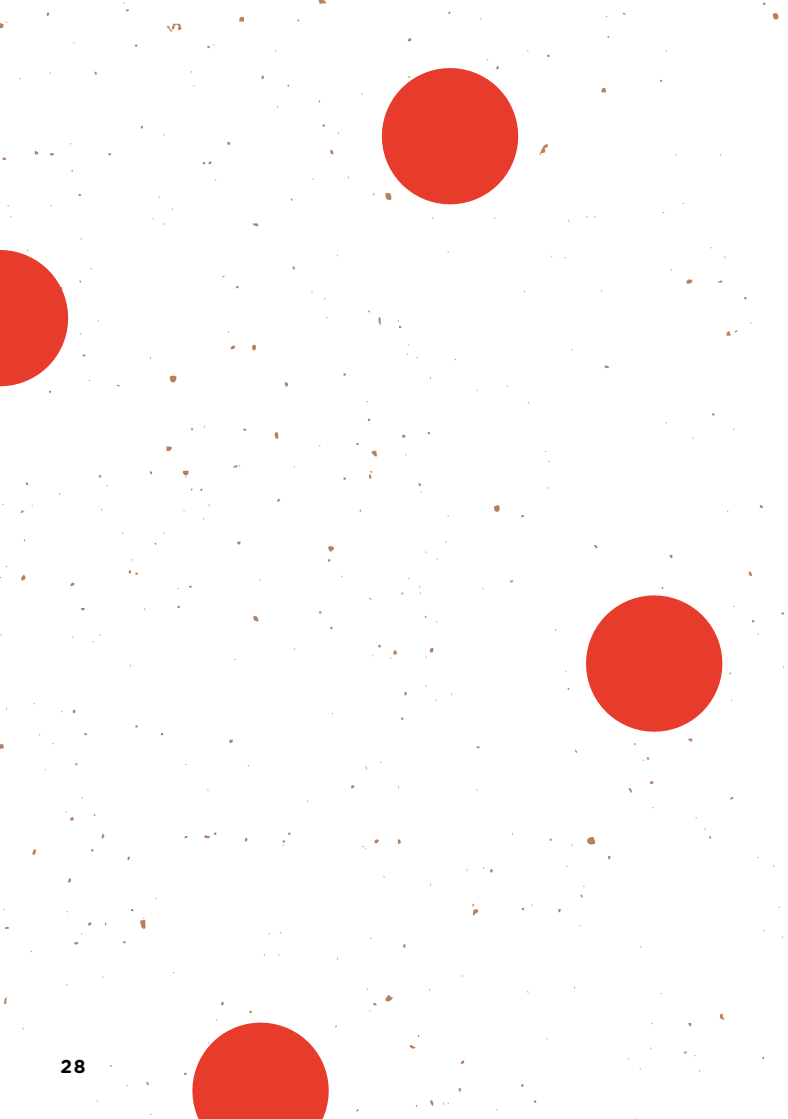


## FASE DI RECUPERO

--  
Prendetevi il tempo necessario e ripetete la seduta una o due volte al massimo. Esagerare troppo non fa altro che stancarvi e non porta ad un maggiore beneficio per la salute. Non è necessario fare la doccia con un detergente dopo l'ultima sauna in quanto la pelle è assolutamente pulita e si seccerebbe ulteriormente. Consigliamo invece di prendervi cura della vostra pelle applicando una lozione per il corpo.

5





## SAUNA HEALTH BENEFITS

---  
Taking saunas regularly, if done right, has numerous health benefits: It strengthens your immune system. Sweating helps to remove toxins that have built up in your body. This cleanses and detoxifies your body. Sauna-sessions also relax your muscles, boost your circulation and revitalize your skin. They promote healthy sleep, reduce headaches and have a positive effect on the respiratory system. Above all, saunas foster regeneration and deep relaxation.



## PREPARE

---  
Feeling good today? Then today is a sauna day. If you're feeling unwell, sick or unmotivated, taking a sauna might be too strenuous. You might be better off enjoying the view of the mountains from our relaxation room. However, if you're just feeling tired or stressed, using the sauna can help regain your energy. Avoid taking a sauna on an empty or very full stomach. A light meal or a snack will be perfect.

## STAY HYDRATED

---  
Drink some water before your sauna. During the actual sauna sessions, you shouldn't be drinking anything. This would hinder the detox process. Make sure you drink plenty of water after the sauna to avoid dehydration. Most people like to do a sequence of up to three sauna sessions. In this case, you should wait until after the last session before filling up on water again.



## HYGIENE

--

No sweat on the wood! Please use a sauna towel and keep your entire body – including your feet – on the towel. This will ensure that the next person will be able to enjoy the sauna as much as you did.



## AN INTIMATE PLACE

--

A sauna is a respectful and quiet place. Stretching, loud conversations, shaking off your sweat, awkward sitting positions and staring gazes are considered inappropriate. Saunas are intimate places, which means that cameras and smart phones are not allowed.



Children under 14 are not allowed in the sauna area.

## JEWELRY & CO.

--

When you're getting ready to go to the spa, it's best not to take too many things with you. Leave your jewelry and watches in your room. They might bother you in the sauna and may be damaged by the heat. If you are wearing glasses, there is a special small shelf to the right of the sauna door for you to set them. Take off your bathing shoes outside the sauna.

## CLOTHES ON OR OFF?

--

It may feel strange at first, but it's definitely "clothes off" in the sauna. Synthetic fabrics like swim wear prevent the heat from reaching the skin and can even emit harmful substances. If you don't feel comfortable being naked, use a second sauna towel to cover your body. This will help you feel comfortable while achieving the perspiration effect.



# 5 steps for a perfect sauna experience.



## 1 TAKE A SHOWER

Before you use the sauna, take a warm shower and wash off with some soap or shower gel. The sauna is a place of strict hygiene and respect for others. Make sure you dry your skin before entering the sauna to promote the natural perspiration process. Please ensure that your feet are warm.



## 2 ENJOY THE SAUNA

Using a sauna is about the sweating process, not about producing a maximum amount of sweat. Please don't overdo it. Sauna novices should only sit or lie on the middle bench for 8-15 minutes. Experienced sauna users may prefer the upper bench. Toward the end of the sauna session, you can pour some water on the hot rocks. This will increase humidity and promote perspiration. Leave the sauna slowly to avoid dizziness.

3



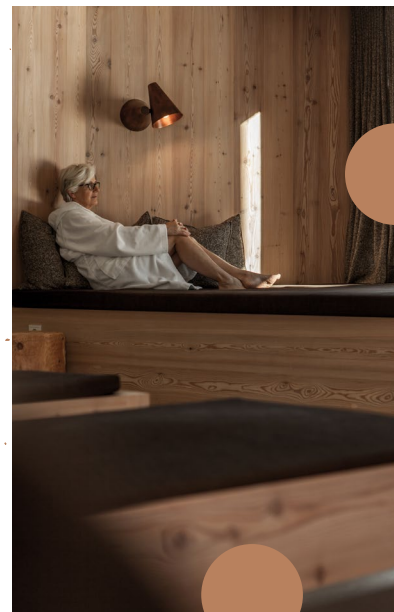
### COOL DOWN

--  
Try to get some fresh air after leaving the sauna. This will ensure that your respiratory system is supplied with plenty of oxygen. It also allows your skin to cool off a bit. Once you come back in, use a shower to spray yourself with cold or cool water, working your way from your feet up to your heart. Depending on how hot and long your sauna was, you may need to adjust the intensity. After your second or third sauna session, you might even enjoy using a cold waterfall shower or a Kneipp hose.

4

### REST

--  
Here comes the best part: After cooling down, it's time to rest. Lie down and enjoy the feeling of relaxation and bliss. You will notice how the heat you've absorbed in the sauna starts to spread throughout your entire body. Once you get that feeling, you'll know that you did everything right. The relaxation phase should at least take as long as the sauna session itself.



## REPEAT

--  
Take enough time to repeat this sauna ritual 1-2 times. Doing too many sessions may leave you feeling tired and won't produce the expected health benefits.

Don't use any soap or shower gels after your last sauna session. Your skin will already be absolutely clean and would only dry out. You may enjoy treating your skin with some nice lotion.

5



The background is white with several large teal circles scattered across it. There are also many small brown speckles, resembling crumbs or seeds, scattered throughout the white space.

Büchel  
wirt

AHRNTAL