



VORAB

DUSCHEN Sie sich gründlich, um die Haut zu reinigen.

ABTROCKNEN Trocknen Sie sich gut ab, da nasse Haut die Schweißbildung behindert.

FÜSSE WÄRMEN Gehen Sie mit warmen Füßen in die Sauna; eventuell können Sie die Füße nach dem Saunieren bedecken, um das Auskühlen zu vermeiden.

FLÜSSIGKEIT Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte, aber nicht zu viel direkt vor dem Saunagang.

MAGEN Vermeiden Sie es, mit leerem oder vollem Magen in die Sauna zu gehen. Ein leichter Snack etwa zwei Stunden vorher ist ideal.

WÄHREND

BADESCHUHE Tragen Sie im Ruheraum Badeschuhe.

HANDTUCH Legen Sie immer ein großes Saunahandtuch unter, auf das Sie sich setzen oder legen, um die Sauna sauber zu halten.

KLEIDUNG In der Saunakabine ist es am hygienischsten und sinnvollsten, nackt zu sein, da sich in Badebekleidung Schweiß sammelt und Pilze begünstigen können.

DAUER Bleiben Sie 8 bis 15 Minuten in der Hitze und verlassen Sie die Sauna, wenn es Ihnen zu heiß wird.

RUHE Die Sauna ist ein Ort der Ruhe. Vermeiden Sie laute Gespräche und Handys.

PAUSEN Legen Sie zwischen den Saunagängen Pausen ein, die etwa so lang sind, wie der Saunagang dauert.

KÖRPER Vermeiden Sie die Kühlung des Körpers mit Eis während der Wärmephase.

DANACH

ABKÜHLEN Kühlen Sie sich nach jedem Saunagang im Freien ab und duschen Sie sich dann mit kaltem Wasser ab, beginnend bei den Füßen aufwärts.

TROCKNEN Sie sich in der Dusche ab, um ein Ausrutschen im Ruheraum zu vermeiden.

TRINKEN Füllen Sie nach dem letzten Saunagang Ihren Flüssigkeitsverlust wieder auf, beispielsweise mit Wasser oder Fruchtsäften.

SPORT Vermeiden Sie sportliche Betätigungen zwischen den Saunagängen, um den Kreislauf nicht zu überlasten.

RUHEPHASE Gönnen Sie sich nach den Saunagängen eine ausgiebige Ruhepause.

AUFGÜSSE dürfen nur vom KJC-Personal und/oder mit KJC-eigenen Saunadüften/-ölen durchgeführt werden.