



## Wellness-Oase Dachlissen

### Richtig saunieren (Sauna oder Dampfbad)

Nehmen Sie sich 2-3 Stunden Zeit.

1. Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche sprichwörtlich von „Kopf bis Fuss“. Das ist wichtig, damit man auch richtig über den Kopf schwitzt.
2. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.
3. Ein warmes Fussbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.
4. In der Sauna legen Sie Ihr Saunatuch (das grosse Tuch) unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Acht bis 15 Minuten reichen dabei völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Als Highlight ist gegen Schluss ein Aufguss möglich. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
5. Kühlen Sie sich jetzt mit dem Eisbrunnen, der Schwallbrause oder dem Kneippschlauch ab.
6. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fussbad ein wohliges Wärmegefühl (max. 10-15 Minuten).
7. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefässe und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
8. Im Anschluss daran empfiehlt sich eine Ruhepause von ca. 15 Minuten zur Förderung der Erholung.
9. Wiederholen Sie die Schritte 4-10 weitere 2 Mal.
10. Duschen Sie nun ausgiebig und nehmen Sie anschliessend Flüssigkeit zu sich.