



**Genussvoll Saunieren
in der Emser Therme**

- Ein kleiner Leitfaden -



Sauna – woher kommt der Begriff?

Das Wort „Sauna“ kommt aus dem Finnischen und bedeutet „Schwitzstube“.

Zu den ersten Erkenntnissen der Menschheit gehörte bereits, dass Wärme wohltut und heilt. Somit ist das Saunieren ein altes Kulturgut und bis in die Steinzeit zurückzuverfolgen. In Deutschland erhielt das Saunabaden mit den Olympischen Spielen 1936 erfolgreichen Einzug in die Badekultur und ist seitdem fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Saunieren führt zu körperlich-seelischer Entspannung, Reinigung und Entgiftung des Körpers. Darüber hinaus kann die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Saunieren in der Emser Therme: Der ideale Ort für Ihr Wohlbefinden

Heißluftbäder (Finnische Saunen)

SaunaPark	Salzsauna	85°C
	Gartensauna	90°C
FlussSauna	Klangsauna	75°C
	Panoramasauna	85°C
Warmluftbad	Sanarium	57°C
Dampfbad		47°C

Fußbäder

Abkühlmöglichkeiten

Kneipp-Schläuche, Kaltduschen, Schwallbrausen, Tauchbecken, Saunagarten

Ruhebereiche

Ruheräume, Kaminlounge, diverse Liegebereiche u.a. auf dem Deck der FlussSauna, im Saunagarten

Gastronomie

Saunabar und Panoramabar auf der FlussSauna

Welche Wirkung hat das Saunieren?

Welche kurzfristigen Effekte können auftreten?

Durch das Wechselspiel von Wärme- und Kältereizen werden alte Hautpartikel abgespült. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, was zu einem jüngeren und frischeren Hautbild führt. Das provozierte Schwitzen verstärkt weiterhin die Nierentätigkeit, die zu einem vermehrten Ausspülen von Schadstoffen beiträgt. Aufgrund der vorübergehend ansteigenden Körpertemperatur (ca. 1°C pro 10 min Saunaaufenthalt) können Krankheitserreger bereits vor deren Ausbreitung abgetötet werden.

Insbesondere nach dem Sport entlastet und fördert ein Saunabesuch die Regeneration der Muskulatur. Insgesamt führt das Saunieren zu einer gesamtkörperlichen und seelischen Entspannung.

Welche langfristigen Effekte können auftreten?

Zum einen kann es zu einer dauerhaften Verbesserung des Blutdrucks kommen, da das Saunieren das Herz-/Kreislaufsystem stärkt und die Gefäßelastizität trainiert. Zum anderen wird auch die körpereigene Abwehr dauerhaft gestärkt, was die Infektanfälligkeit sinken lässt.

Durch das ständige Wechselspiel von Anregung und Entspannung sowie von Wärme- und Kältereizen steigt die allgemeine Belastungsfähigkeit. Dies führt zu einer Verbesserung der Stresstoleranz.

Bei folgenden Krankheiten hat sich regelmäßiges Saunieren nachweislich bewährt:

- Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis und Asthma bronchiale
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte

Wann meide ich die Sauna?

Folgende Erkrankungen schließen einen Saunabesuch aus:

- Akute Infekte und Fieberzustände
- Akute bzw. frische Entzündungen
- Krebsleiden
- Ruheinsuffizienz des Herzens
- Bluthochdruck mit Nierenbeteiligung
- Epilepsie und andere Hirnanfallsleiden
- ➡ Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihren Hausarzt

In welchem Rhythmus sind Saunabesuche empfehlenswert?

Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Besuch von 1–2 mal pro Woche für mindestens 2 Stunden, um die langfristigen Effekte des Saunierens dauerhaft erzielen zu können.

Wie plane und gestalte ich einen optimalen Saunabesuch?

Was gehört in meine Saunatasche?

Bademantel, Badeschuhe, 1–2 ausreichend große Saunatücher, 1–2 kleinere Handtücher, Reinigungs- und Pflegeprodukte für den Körper sowie im Falle eines Besuchs der ThermenLandschaft entsprechende Badebekleidung.

Was habe ich vor dem Saunieren zu beachten?

- Gehen Sie nicht mit leerem oder vollem Magen in die Sauna
- Vor dem Betreten der Sauna ist es wichtig, den Körper gründlich zu reinigen (aus hygienischen Gründen aber auch um den beim Schwitzen störenden Fettfilm der Haut zu entfernen) und anschließend auch vollständig abzutrocknen
- Ein warmes Fußbad zu Beginn des Saunabesuchs bereitet den Körper auf die bevorstehende Erwärmung gut vor

Wo setze ich mich am besten hin?

Suchen Sie sich einen Sitzplatz aus, der Ihrem körperlichen Befinden gut tut. Die Temperatur steigt mit zunehmender Sitzplatzhöhe um ca. 5–10°C an, so dass es empfehlenswert ist, in der 2. bzw. 3. Reihe zu beginnen. Während des Saunagangs können Sie jederzeit eine Reihe nach unten wechseln.

Wie verhalte ich mich während des Saunagangs richtig?

Gehen Sie unbekleidet in die Sauna und legen Sie ein großes Saunatuch auf die Bank, so dass kein Hautkontakt mit dem Holz entsteht. Je nach Belieben kann der Saunagang im Sitzen oder Liegen erfolgen. Verbringen Sie jedoch die letzten 2 Minuten vor Verlassen der Sauna immer in sitzender Position („Stuhlsitz“) mit leicht pumpender Beinbewegung. Damit wird die Blutzirkulation aktiviert („Wadenpumpe“). Da das Saunieren der seelischen sowie der körperlichen Entspannung dient, verhalten Sie sich bitte sowohl im eigenen Interesse, als auch zum Wohle der anderen Gäste möglichst ruhig. Obwohl es sich vielerorts verbreitet hat, ist eine Ab-

kühlung mit Eis während des Saunagangs – insbesondere im Kopfbereich – nicht ratsam. Das kann zu einer entgegengesetzten Wirkung führen, wie z.B. zu einer schlagartigen Verengung der Blutgefäße. In der Regel dauert ein Saunagang 10 bis maximal 15 Minuten.

Wieviel Zeit sollte ich für einen Saunabesuch einplanen?

Für einen Saunabesuch mit 2–3 Durchgängen sollten mindestens 2 Stunden eingeplant werden. Die einzelnen Durchgänge können dabei auch mit den verschiedenen Saunaarten (Dampf-, Warmluft,- und Heißluftbad) kombiniert werden.

Wie kann ein Saunarundgang aussehen?

Beispiel:

- 1) 5 Minuten Sanarium
- 2) 5 Minuten Dampfbad
- 3) Lauwarm abduschen und abtrocknen
- 4) 5–10 Minuten Heißluftbad (Finnische Sauna)
- 5) 2–3 Minuten an der frischen Luft laufen
- 6) Kurze Abkühlung mit dem Kneippschlauch (herzfern beginnend)
- 7) Abduschen unter der Schwallbrause
- 8) Kurzes Abkühlen im Tauchbecken, danach abtrocknen
- 9) 5 Minuten knöchelhohes ca. 40°C warmes Fußbad
- 10) 15 Minuten ruhen

Was passiert eigentlich beim Aufguss?

Womit wird aufgegossen?

Im Eimer des Saunameisters befindet sich neben Wasser ein Zusatz von ätherischen Ölen, die je nach gewünschter Wirkung („entspannend/beruhigend“, wie z.B. Lavendel, Melisse, Heublume oder „anregend/vitalisierend“, wie z.B. Zitrusfrüchte, diverse Nadelhölzer) eingesetzt werden. In der Emser Therme werden ausschließlich hochwertige und natürlich-biologische Aromaöle eingesetzt, da diese – aufgrund ihrer vielfältigen Struktur und Stoffzusammensetzung – die bestmögliche gesundheitsfördernde Wirkung besitzen.

Das Verwedeln der Luft sorgt für die gleichmäßige Verteilung der im Wasserdampf gebundenen Duftstoffe im Raum. Dabei wird der aufsteigende Wasserdampf mit der kühleren, sauerstoffreichen Luft der unteren Regionen vermischt.

Wie lange dauert ein Aufguss?

Ein Aufguss dauert in der Regel zwischen 8–12 Minuten. Klassischerweise ist er in 3 Aufguss- und Wedelphasen unterteilt. Der Aufguss kann zu jedem Zeitpunkt vorzeitig verlassen werden.

Was muss ich noch beachten?

Bitte denken Sie daran den Flüssigkeitsverlust nach dem Saunabad wieder auszugleichen! Dabei sollten Sie auf Alkohol verzichten, da es beim Saunieren zu einem ständigen Wechsel von Gefäßerweiterung (während der Schwitzphase) und Gefäßverengung (beim Abkühlen) kommt. Um Kreislaufproblemen mit Schwindel, Kopfschmerzen u.a. vorzubeugen, sind vitaminreiche Frucht- und Gemüsesäfte, kühles Mineralwasser oder andere isotonische Getränke (z.B. alkoholfreies Weizenbier) empfehlenswert. Die Menge richtet sich dabei nach ihrem individuellen Saunaverhalten (Anzahl und Dauer der Saunagänge) und persönlichen Wohlbefinden.

Wie verhalte ich mich nach dem Saunagang richtig?

Die Abkühlphase stellt einen weiteren wichtigen Teil des Saunabadens dar! Das besondere Gefühl der Vitalisierung und Entspannung wird erst durch die richtige Abkühlung nach dem Schwitzvorgang erlangt!

Bewegen Sie sich nach dem Saunagang zunächst 2–3 Minuten an der frischen Luft, um die Atemwege abzukühlen, die Muskelaktivität und den Kreislauf anzuregen. Kühlen Sie Ihren Körper anschließend intensiv mit kaltem Wasser herzerfern beginnend ab, d.h. rechtes Bein - linkes Bein, rechter Arm - linker Arm und zum Schluss den Rumpf. Dazu können Sie ganz nach Belieben die Abkühlmöglichkeiten der Emser Therme nutzen.

Um den Entspannungsvorgang körperlich sowie seelisch abzurunden, ist eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten zwischen den Saunagängen ratsam.



Sauna-Etikette

- Für Ihre Ablage steht eine Vielzahl von Körben für Sie bereit. Bitte reservieren Sie keine Liegen. Die Mitarbeiter der Emser Therme sind angewiesen diese freizuräumen.
- Der Verzehr von mitgebrachten Speisen & Getränken ist in unserer Anlage nicht gestattet. Sie können das vielfältige Angebot des Restaurant Halberts und der Saunabar nutzen.
- Bitte verwenden Sie ein Handtuch als Unterlage auf den Saunabänken & Ruhemöbeln. Grundsätzlich gilt: Kein Schweiß auf's Holz.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie vor dem Saunieren zu duschen.
- Die Benutzung des Dampfbades erfolgt ohne Tuch. Bitte reinigen Sie die Saunabank mit dem Wasserschlauch vor dem Hinsetzen und beim Verlassen.
- Fotografieren und Telefonieren ist in unserer Anlage nicht gestattet. Wertgegenstände verschließen Sie bitte in Ihrem Spind. Für das Lesen mit E-Books stehen ausgewiesene Bereiche zur Verfügung.



Stand November 2018. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



Emser Therme
Wellness am Fluss

Emser Therme GmbH
Viktoriaallee 25
56130 Bad Ems
Telefon 02603 9790-0
info@emser-therme.de

www.emser-therme.de