



SAUNAORDNUNG

- (1.) Die Benutzung der Sauna ist erst ab 2 Personen gestattet und darf nur nach ärztlicher Absprache genutzt werden.
- (2.) Wenn Sie das erste Mal saunieren, lassen Sie sich von ihrem behandelnden Arzt einen Einweisungstermin geben.
- (3.) Die Saunazeiten entnehmen Sie bitte der Hausmappe.
- (4.) Hinweise für ein entspanntes Saunieren
 - Blase und Darm entleeren
 - Gründliche Reinigung des Körpers.
 - Bei kalten Füßen nehmen Sie ein ansteigendes Fußbad in dem dafür vorhandenen Fußbecken. Beginnen Sie mit einer Temperatur von 35°C und steigern diese innerhalb von 15 Minuten auf ca. 40°C.
 - Erster Saunagang: je nach Befinden 8 – 15 Minuten. Bei Unwohlsein sofort abbrechen!
 - Anschließend folgen ein kalter Guss, kalte Dusche oder kalte Waschungen, wobei Sie bei den Füßen beginnen sollten.
 - Ruhen Sie nun für ca. 15 – 30 Minuten.
 - Sie können noch einen zweiten und dritten Saunagang machen, für Anfänger sollte nach dem zweiten Durchgang Schluss sein.
 - Trinken Sie nach der Sauna viel, allerdings keine alkoholischen Getränke.
 - In der Sauna bitte weder Cremes noch Honig verwenden.
 - Bitte verlassen Sie die Sauna so, wie Sie sie vorfinden möchten!
- (5.) Sie sollten die Sauna nicht benutzen bei:
 - akuter Migräne,
 - akutem Virusinfekt,
 - akuten entzündlichen Erkrankungen der inneren Organe,
 - akuten bakteriellen Infektionen.

Dr. Jutta Herold
Geschäftsführung (Prok.)

Dr. med. Jens Wildberg
Leitender Chefarzt