



Kleine Saunafibel

Saunatipps & Infos

SÜDTIROL



Hallenbad und Sauna ...ein kleines Stück Paradies
Piscine e sauna ...un piccolo angolo di paradiso
Pools and sauna ...a little piece of paradise

Die Sauna in der Geschichte

Bereits in der Steinzeit entdeckten die Menschen die Möglichkeit, mit erhitzten Steinen ihren Aufenthaltsort zu erwärmen und – mit Steigerung der Temperatur – sich darin zum Schwitzen zu bringen. Gegen Ende des Mittelalters starb dieses Ritual aus, außer in Finnland und Teilen Russlands.

In südlicheren Regionen entwickelten sich indessen Heißluftanwendungen wie die Badekultur der Römer und das türkische Dampfbad im Orient.

Aus Asien, dem eigentlichen Herkunftsland, brachten die Finnen die Sauna vor rund 2.000 Jahren nach Europa. Die Urform der Sauna war eine in die Erde gegrabene Grube – die Erdsauna. Es folgte eine jahrhundertlange Entwicklung bis zur modernen Sauna von heute. Ursprünglich wurden Saunabäder in Zelten, Erdgruben oder Scheunen eingerichtet. Anfang des 19. Jahrhunderts wurden diese Rauchsaunas durch erste Saunaöfen mit Kamin in Blockholzhütten ersetzt. In Mitteleuropa wurde die Saunakultur erst nach 1945 entdeckt, fand dann aber rasche Verbreitung in vielen Ländern.

Heute gibt es Saunas in jeder Variante und Form, ob öffentlich, in Hotels oder in Privathäusern.

War die Sauna in der Vergangenheit ein Ort, um sich im Winter aufzuwärmen, hat sie sich mittlerweile zu einem kulturellen Treffpunkt entwickelt: Zu einer kleinen Naherholungszone im Winter wie im Sommer.

Die Sauna - Gesundheitsaspekte

Werden Viren einfach weggeschwitzt?

Die Sauna ist die beste Vorbeugung gegen Erkältungen. Aber hilft sie auch, wenn die Viren einen schon erwischt haben? Leider nein.

Mediziner sind sich einig: Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann sich nicht mehr so leicht erkälten, da das Immunsystem durch die extremen Temperaturschwankungen innerhalb weniger Minuten gestärkt wird. Die Schutzwirkung hält normalerweise eine Woche an. Hat man sich aber bereits angesteckt, ist es nicht möglich, die ausgebrochene Erkrankung oder Grippe mit einem Saunabad zu unterdrücken oder gar zu kurieren.

Frischer Infekt und Saunabad vertragen sich nicht!

Hitze und Kältereize bewirken, dass sich die Krankheit besonders heftig entwickelt. Außerdem wird der Körper durch die Anstrengung zu sehr belastet. Richtig ist es deshalb, erst nach Abklingen der Krankheitszeichen (zum Beispiel Fieber) wieder in die Sauna zu gehen, um dann durch das Schwitzbad die restlichen Krankheitsstoffe loszuwerden.

Saunabaden ist zudem ein hervorragendes Mittel zur Körperpflege. Durch das Schwitzen und die verschiedenen Abgießungen wird die Haut einerseits gründlich gereinigt, andererseits quellen die verhornten Zellen der Oberhaut auf und lockern sich. Die an ihnen haftenden Schmutzpartikel, Bakterien, Reste von Hautfett und Mitessern werden abgelöst. Gleichzeitig bilden sich schneller neue Zellen – man bekommt eine zarte, weiche Haut. Kein Wunder, dass Kosmetikerinnen zur Tiefenreinigung der Haut regelmäßiges Saunabaden empfehlen.

Die Hitze regt Herz und Kreislauf an

Beim Saunabaden wird das gesamte Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Obwohl während der Aufwärmphase die schnell einsetzende Verdunstung des Schweißes die Haut kühlt, steigt die Temperatur im Körperinnern um 1 Grad und in der Haut um rund 10 Grad an. Das hat eine Erweiterung der Blutgefäße zur Folge; dazu entleeren sich die Blutspeicher. Die umlaufende Blutmenge wird größer und fließt schneller. Der Pulsschlag erhöht sich um etwa fünfzig Prozent. Das muss so sein, damit der verstärkte Blutstrom die Schweißdrüsen mit genügend Material versorgen kann.

Sauna und Sport

Training für den Kreislauf, Wohltat für die Muskeln!

Wer Sport betreibt und anschließend in die Sauna geht, tut seinem Körper Gutes: In der Sauna entspannen sich die strapazierten Muskeln.

Aber Achtung: Der Kreislauf ist schnell überfordert!

Man kann in der Sauna den Bewegungsapparat und die Muskulatur entspannen. Hinzu kommt ein Funktionstraining der Blutgefäße für die Kreislaufumstellung und Herzökonomie. Gleichzeitig sorgt die Sauna für den Abtransport von Abbauprodukten des Stoffwechsels (landläufig „schlacken“ genannt). Auch vom Abhärtungseffekt profitiert der Sportler. Gut zu wissen: Saunaanwendungen sind hilfreich bei Sportverletzungen. So begünstigt die Stoffwechselsteigerung die Heilung bei Muskelverspannungen und Muskelverletzungen. Falls jedoch die Verletzung mit einer Blutung, auch innerhalb des Gewebes, verbunden ist, muss auf das Saunen so lange gewartet werden, bis die Gefäße wieder ganz geschlossen sind.

Wer beim vorangegangenen Sport viel geschwitzt hat, sollte übrigens vor dem Saunabaden den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, damit das Mineraliendepot wieder aufgefüllt ist.

Aufguss! Der Dampfstoß als Höhepunkt

„Gluthauch“ heißt man den Aufguss in Finnland. Für die meisten Gäste ist er unverzichtbar. Auch ohne Aufguss entfaltet das Saunabad seine Wirkung. Dennoch mag kaum jemand auf den „Gluthauch“ als beschließenden Höhepunkt verzichten. Dabei beruht er auf einem Miss-

verständnis: Durch den Aufguss wird nicht das Schwitzen angekurbelt, wie viele meinen. Die Wasserströme, die nach dem Guss über den Körper fließen, bestehen nur aus Kondenswasser, das schnell wieder verdunstet. Ätherische Öle im Aufgusswasser können zum Entspannen und Wohlfühlen beitragen. Beim Aufguss wird kaltes Wasser oder Kristalleis, getränkt mit ätherischen Ölen, auf die heißen Steine des Ofens gegeben. Der dadurch entstehende Dampf wird vom Aufgussmeister mit einem Wedelutensil, meist ein Handtuch, im Raum verteilt. Auch die Kunst des Aufgusses hat sich in der Neuzeit revolutioniert. Kombiniert mit Musik, Kostümen, oft auch zu einem bestimmten Thema, mit variierenden Aufgusstechniken gibt es mittlerweile eine unendlich scheinende Palette von klassischen, meditativen, mystischen bis hin zu Event-Aufgüssen. Der Aufguss ist der kulturelle Höhepunkt eines Saunabesuchs.



Saunaregeln

Badesandalenpflicht im Saunagelände

Aus Hygiene- und Sicherheitsgründen.

Ohne Badesandalen und ohne Handtuch ins Dampfbad

Das feuchte Klima im Dampfbad fördert die Bakterienübertragung und unangenehme Gerüche, deshalb nur barfuß ins Dampfbad und statt des Handtuchs gewaschene und hygienisch reine Gummi-Auflieger benutzen.

Ohne Badesandalen, aber mit Handtuch in die Sauna

Sandalen: Gummi-Materialien können schmelzen, benutzte Sandalen verursachen in der Hitze einen unangenehmen Geruch. Handtuch: Kein Schweiß auf Holz aus Hygienegründen.

Ohne Badebekleidung in die Sauna

Die Wärmestrahlung in der Saunakabine soll die Haut

ungehindert erreichen, und die Schweißverdunstung soll nicht beeinträchtigt werden. Zudem ist es weder angenehm noch hygienisch, in einem Badeanzug zu schwitzen, der möglicherweise auch noch aus synthetischem Material hergestellt ist. Für mehr Intimität in der Sauna einfach ein Baumwoll-Handtuch umlegen.

Bademantel und Wollsocken unterstützen Aufwärmphase

Nach der Abkühlung im kalten Wasser muss sich der Körper wieder erwärmen, um Erkältungen zu vermeiden.

Zeit: Hektik & Termindruck sind absolute Gegenpole zur Sauna.

Wichtige Hinweise

- Nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen zum Saunabesuch.
- Körper vor Betreten der Sauna reinigen (duschen) und gründlich trocknen, denn trockene Haut schwitzt besser.
- Nur mit erwärmtem Körper in die Sauna – ein warmes Fußbad fördert das Schwitzen zusätzlich.
- 10-15 Minuten saunieren je nach persönlichem Wohlbefinden, möglichst aber kurz und intensiv anstatt lang und lau.
- Die Abkühlphase dauert idealerweise ebenso lange wie die Aufwärmphase.
- Abkühlphase: Zunächst Atemwege an der frischen Luft kühlen. Duschen mit kaltem Wasser: Zuerst Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin. Zum Schluss auch den Kopf, um Kopfschmerzen zu vermeiden. Anschließend ins Tauchbecken oder Kneipp-Güsse machen, bis der Körper leicht zu frieren beginnt.
- Körper wieder erwärmen durch knöchelhohe warme Fußbäder und anschließendes Überziehen von Wollsocken und Bademantel.
- Ruhephase von mindestens einer halben Stunde, um den Körper zu regenerieren.
- Täglich 2-3 Saunagänge genügen. Wichtiger ist die Kontinuität: 1-2 Saunagänge wöchentlich – auch im Sommer – fördern gesundheitlich positive Effekte.
- Um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, soll nach der Sauna auf sportliche Tätigkeiten verzichtet werden, empfehlenswert hingegen sind Massagen.

Unser Saunabereich

Innenbereich Erdgeschoss:

- 2 römische Dampfbäder, finnische Kräutersauna, Kneipp-Tretbecken Wechselbad, Kneipp Armbad, Tauchbecken, Erlebnisduschen, Gradierwerk mit Fußbädern, Aufenthaltsbereich

Innenbereich erster Stock:

- 3 verschieden gestaltete Ruheräume, Vitalbar, Sonnenterrasse

Außenbereich:

- Große Blocksauna -Aufguss Sauna mit Platz für 65 Personen (95°C)
- Almhüttensauna (finnisch 80°C) mit frischem Heuduft
- Wikingersauna (finnisch 100°C) mit Thron
- Drei-Zinnen-Hütte (finnisch 95°C) mit Holzofen
- Erdsauna mit Steinmauern (80°C teilweise um Erdreich)
- Biosauna (finnisch 75°C)
- 4 Wärmehäuschen mit Infrarot
- Verschiedene Ruheräume
- Großes Tauchbecken, Kneipp-Tretbecken, Kneipp-Armbad
- Liegewiese (im Sommer)

Damensauna

- Ein separater Bereich nur für Ladys. Mit Dampfbad und Kräutersauna, Erlebnisduschen und Ruheraum. Mit Finnischer 90°C-Sauna und kleinem Freibereich.



Aufguss

Tägliches Aufgussprogramm, stündlich in der großen Blocksauna, zusätzliche in der Wiki Sauna, Erdsauna und im Dampfbad.

Aufgussarten

Klassische Aufgüsse á 3 Runden, durchgeführt mit Wasser, Eisbällen und Handtuch und eventuell mit Musik begleitet.

Spezialaufgüsse wie Quasten, Schamanen oder andere Themaufgüsse und Wunschaufgüsse

Die Qualität unserer Aufgüsse wird durch folgendes Logo gekennzeichnet!



Infos zu Events und Spezialaufgüssen gibt es immer aktuell auf unserer Homepage.



Evolution 3

Ist der Begriff für die Evolution im Wellness-Bereich, ausgehend von und geprägt im Cron4. Evolution3 ist die Vervollkommnung des Begriffs „Wellness“. Wellness ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, in deren Mittelpunkt der Mensch in seiner Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld steht, perfekt umgesetzt in unserem Saunabereich wo eine positive Ausstrahlung von Körper und Geist angezielt wird.

Während der Saunagänger von damals hauptsächlich im Winter die Sauna besuchte, um seinen Körper zu wärmen, geht es heute um ein Rundum-Angebot, welches das ganze Jahr über genutzt wird. Das Cron4 bietet neben den vielen Schwitz- und Abkühlmöglichkeiten im Innen- und Außenbereich ein täglich variierendes Aufgussprogramm, abgerundet durch anschließend gereichte Snacks, professionelle Beratung, Einführung ins richtige Saunabaden und Kneippen, sowie Massagen - all dies eingebettet in die schöne Naturlandschaft von Reischach.

Die verschiedenen Aufgüsse werden ausschließlich von ausgebildeten Saunawarten und Aufgussmeistern mit 100% rein ätherischen Ölen durchgeführt. Die Qualität des Aufgusses, in Verbindung mit dem Wohlbefinden des Gastes steht dabei absolut im Vordergrund. Es geht um die komplette Entspannung von Körper und Geist, um das Hören und Sehen, um das Riechen und Empfinden. Kurz, es geht um das Genießen mit allen Sinnen.

Leben und erleben Sie dieses Gefühl im Cron4.

Massagen

Eine Massagebehandlung bewährt sich ganz besonders nach einem Saunagang. Die Muskulatur ist bereits vorgewärmt und gelockert, dies steigert die Tiefenwirkung einer Massage. Zudem regt sie die Durchblutung und den Lymphstrom an. Durch das Klopfen, Reiben und Kneten wird auch die Schweißbildung angeregt, welches den Abtransport von Schlackstoffen fördert. Empfehlenswert ist eine Ruhepause nach der Behandlung.

Das Cron4 bietet eine große Auswahl an klassischen Massagen und Körperpeelings, auch spezielle Angebote wie Hammam und Heubad. Termine nur mit Voranmeldung.

Informationen & Kontakt

Hallenbad Cron4 · Reipertinger Sportanlagen GmbH
Sportzone – Im Gelände 26, 39031 Bruneck – Reischach
Tel. 0039 0474 410 473 · Fax 0039 0474 413 655
info@cron4.it · www.cron4.it

Follow us on:

