

Kleine Saunafibel

Mit gemäßigter Temperatur beginnen

Beginnen Sie am besten mit unserer Biosauna oder in der Schwarzwald Panoramasauna auf den unteren Sitzbänken – so kann sich Ihr Körper langsam an die Wärme gewöhnen.

Optimale Saunazeit

Die optimale Saunazeit beträgt im Normalfall 8 bis 12, keinesfalls länger als 15 Minuten. Die Biosauna erlaubt es etwas länger zu verweilen. Ihr Körper ist der Barometer – nur solange wie es für Sie angenehm ist.

Langsam aufstehen

Ihrem Kreislauf zuliebe empfiehlt es sich, langsam aufzustehen bzw. sich zuerst gegebenenfalls aus der liegenden in die sitzende Position zu begeben.

Abkühlen NACH dem Saunieren

Den besten Effekt erzielen Sie beim Saunieren, indem Ihrem Saunagang eine Abkühlung folgt – zuerst ein bis zwei Minuten frische Luft, danach die kalte Dusche und der Eisbrunnen. Erst abschließend kommt das Tauchbecken.

Ausruhen

Der Abkühlung folgt eine ausgiebige Erholungsphase im trockenen, wärmenden Bademantel in unserem Ruheraum, um anschließend gestärkt den nächsten Saunagang genießen zu können.

Zeit einplanen

Damit die wertvollen Ruhezeiten nicht zu kurz kommen, empfehlen wir für einen dreigängigen Saunagang mindestens eine Zeit von zwei Stunden einzuplanen – besser noch mehr.

NUR bei vollkommener Gesundheit

Bei starken Erkältungen oder gar Fieber ist die Sauna definitiv zu meiden. Zum einen können andere Gäste angesteckt werden – zum anderen schwächt die Hitze das eigene Immunsystem und verlangsamt somit die Heilung

KEIN Alkohol

Damit Ihr Kreislauf stabil bleibt, bitten wir Sie, auf Alkohol zu verzichten. Während Ihres Saunaganges empfehlen wir Ihnen zur besten Versorgung Ihres Körpers ausreichend Wasser bzw. Tee zu trinken. An der Getränkebar in der Sauna dürfen Sie sich gerne bedienen. Es ist wichtig, den Flüssigkeitsverlust nach der Sauna wieder auszugleichen.

Unsere Saunalandschaft

Schwarzwald-Panorama-Sauna Temperatur: zwischen 80 und 95°C

Sole-Dampfbad Temperatur: ca. 45°C

Aroma-Dampfbad Temperatur: ca. 45°C

Kräuter-Bio-Sauna Temperatur: zwischen 55 und 65°C

Infrarot-Kabine Temperatur: zwischen 30 und 37°C

Barfußparcours

Fußbecken für Wechsel-Fußbäder

Kaltes Tauchbecken

Eisbrunnen

Ruheräume

Schwarzwald-Sauna

Temperatur: zwischen 80 und 95 °C / Luftfeuchtigkeit: 10 - 30 %.

Der Wechsel zwischen der Wärme und dem anschließenden, kalten Duschen bzw. dem Abreiben mit Schnee oder mit den Eisflocken vom Eisbrunnen, fördert den Kreislauf, die Abwehr gegen Infekte, beugt Krampfadern vor und stärkt das Immunsystem.

Die Lehmdecke in der Sauna speichert die Wärme und gibt sie als Strahlungswärme ab.

Der Vorteil der Strahlungswärme ist, dass sie den Körper von innen aufwärmt. Dies ist ein gesünderes Schwitzen und der Lehm wirkt zudem entschlackend. Durch die Wärme wird die Haut intensiver durchblutet, was etwaige Hautkrankheiten lindern kann.

Die Muskulatur entspannt sich, Heilungsvorgänge bei Muskel- oder Sehnenzerrungen werden gefördert. Auch auf die Atemwege wirkt die Wärme entspannend und positiv.

- Vor dem Saunieren bitte duschen und abtrocknen
- Bitte ein Handtuch als Sitzunterlage verwenden
- Max. 10 - 15 Minuten Aufenthalt sind ein Richtwert.
- Bleiben Sie nie länger in der Sauna als es für Sie angenehm ist
- Tanken Sie danach eine ordentliche Portion Frischluft
- Das abwechselnde Duschen mit kaltem und warmem Wasser nach dem Saunagang wirkt nicht nur belebend und kreislaufanregend, sondern stärkt auch das Immunsystem
- Beim kühlen Duschen zuerst mit den Armen und Beinen beginnen, erst dann den Rumpf abkühlen
- Um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufrecht zu erhalten, ist es wichtig ausreichend Wasser, Mineralwasser oder Tee zu trinken
- Als Abschluss ruhen Sie sich aus und entspannen sich
- Diesen Vorgang – je nach Lust und Kondition – ein- bis zweimal wiederholen

Kräuter-Bio-Sauna

Temperatur: 55 bis 65 °C / Luftfeuchtigkeit: 60 %

Die Wirkung von Strahlungswärme in Kombination mit erlesenen Kräutern steht bei dieser Anwendung im Mittelpunkt. Bei einer Temperatur von ca. 55 - 65 °C werden die über dem Ofen platzierten Kräuter mit Wasser benetzt. Die erhöhte Luftfeuchtigkeit und der angenehme Duft der Kräuter hüllen Sie ein in ein entspannendes Wärmeerlebnis.

Meist werden Kräuter wie Kamille (beruhigend, krampflösend), Salbei (desodorierend, antiseptisch) und Lavendel (stärkend, harmonisierend) verwendet. Die pflegende Wirkung der Kräuter und das angenehme Aroma wirken sich positiv und pflegend auf die Haut und Atmungsorgane aus. Das moderne und schwungvolle Design, kombiniert mit viel Holz, schafft eine tolle Wohlfühl-Atmosphäre in der es ein Vergnügen ist, sich auch über einen längeren Zeitraum aufzuhalten.

- Vor dem Aufenthalt im Kräuterbad bitte duschen und dann rein ins „Kräutervergnügen“ (Handtuch unterlegen nicht vergessen)
- 20 - 30 min „schwitzen“ sind ein Richtwert. Genießen Sie das angenehme Körpergefühl
solange es Ihnen wohltut.
- Tanken Sie danach eine ordentliche Portion Frischluft

- Das Duschen mit kühlerem Wasser nach dem Kräuterbadgenuss wirkt belebend und kreislaufanregend
- Um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufrecht zu erhalten, ist es wichtig, ausreichend Wasser, Mineralwasser oder Tee zu trinken
- Als Abschluss ruhen Sie sich aus und entspannen sich
- Diesen Vorgang – je nach Lust und Kondition – ein- bis zwei Mal wiederholen.

Aroma-Dampfbad

Das Dampfbad mit seinen wohltuenden Aroma-Düften weist eine Temperatur von ca. 45 °C auf. Durch das Zusammenspiel der Wärme, der Aromen und der bis zu 100 % betragenden Luftfeuchtigkeit wird die Durchblutung angeregt, die Haut gereinigt und rheumatische Beschwerden gelindert. Darüber hinaus wird die Mobilität der Muskeln und Gelenke aktiviert und der ganze Körper entschlackt. Es geht nicht nur ums Schwitzen, sondern besonders auch um das Öffnen der Poren und die Aktivierung des Hautstoffwechsels.

Die entspannende Wirkung der dampfenden Wärme und des Aromas wirkt sich auch günstig und pflegend auf Haare, Haut und Atmungsorgane aus.

Das Aroma-Dampfbad ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeit.

- Vor dem Aufenthalt im Dampfbad bitte duschen und dann rein ins Vergnügen
- Die Sitzbank vor dem Hinsetzen mit dem Kaltwasserschlauch abspülen
- 10 - 20 Minuten „schwitzen“ und das angenehme Körpergefühl genießen
- Tanken Sie danach eine ordentliche Portion Frischluft
- Das Duschen mit kühlem Wasser nach dem Dampfbadgenuss wirkt belebend und regt den Kreislauf an
- Als Abschluss ruhen Sie sich aus und entspannen sich
- Diesen Vorgang – je nach Lust und Kondition – ein- bis zwei Mal wiederholen

Sole-Dampfbad

Die Temperatur in diesem Bad beträgt ca. 45 °C. Durch die spezielle Sole- und Dampfbadtechnik in Kombination mit Strahlungswärme der Kabine entsteht ein erhöhter Partialdruck und somit ein Bioklima, welches einem Aufenthalt am Meer entspricht. Durch die Beigabe von ätherischem Limettenaroma wird das Wohlfühlen unterstützt. Diese Gesundheitsoase ist eine Wohltat für Ihre Lungen, ein Gesundbrunnen für Ihre Bronchien und ist ideal zur Regeneration des gesamten Atmungsapparates.

Das Schwitzen öffnet die Poren und aktiviert den Hautstoffwechsel.

Die entspannende Wirkung der dampfenden Wärme und des Aromas wirkt sich auch günstig und pflegend auf Haare, Haut und Atmungsorgane aus.

- Vor dem Aufenthalt im Dampfbad bitte duschen
- Die Sitzbank vor dem Hinsetzen mit dem Kaltwasserschlauch abspülen
- 10 - 20 Minuten „schwitzen“ und das angenehme Gefühl genießen
- Tanken Sie danach eine ordentliche Portion Frischluft
- Das Duschen mit kühlem Wasser nach dem Dampfbadgenuss wirkt belebend und regt den Kreislauf an
- Um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufrecht zu erhalten, ist es wichtig ausreichend Wasser, Mineralwasser oder Tee zu trinken
- Als Abschluss ruhen Sie sich aus und entspannen sich
- Diesen Vorgang – je nach Lust und Kondition - ein- bis zwei Mal wiederholen

Infrarotkabine

Eine besonders schonende Niedertemperatur-Infrarottechnik sorgt für ein innovatives Wärme-Erlebnis. Zwei in das Kabinendesign integrierte Infrarotstrahler, einer im Rückenbereich und einer vor dem Körper positioniert, sorgen für eine gleichmäßige Bestrahlung des Körpers. Die Temperatur in der Kabine beträgt je nach Bedarf zwischen 30 und 37 °C und ist somit möglichst „Körperneutral“. Die durch die Infrarotstrahlung an der Hautoberfläche erzeugte Wärme wird kontinuierlich über den Blutkreislauf zum Körperinneren transportiert. Dadurch steigt die Körperkerntemperatur von Beginn an kontinuierlich und langsam an. Der Körper beginnt, zum Abbau „innerer Wärme“, die Durchblutung der Peripherie (Muskulatur, Haut) schrittweise zu erhöhen.

Nach ca. zehn Minuten ist eine Erhöhung der Körperkerntemperatur um 0,1 °C, nach dreißig Minuten um 0,2 bis 0,3°C erreicht und die Schweißproduktion setzt zusätzlich ein.

Diese „Durchwärmung von innen nach außen“ ist sehr gut verträglich und bewirkt eine Vielzahl an positiven gesundheitlichen Effekten, wie z.B. Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Durchblutungssteigerung und Stoffwechsellanregung, aber auch die psychische Entspannung.

Die Schneckendusche

Die Dusche in einem Spa ist eine der elementarsten Funktionseinheiten.

Sie dient nicht nur der Hygiene, sondern ist auch eine Ergänzung insbesondere zu Wärmebehandlungen. Durch die Temperaturunterschiede zwischen warm und kalt wird

nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern auch die Muskulatur und unsere Venen, was Krampfadern vorbeugt. Die Schneckendusche mit ihrer besonderen Form bietet eine große Vielfalt an Funktionen, was das Duschen zum Erlebnis macht. Das Spektrum reicht von Sprühnebelfunktionen, Lichteffekten, Massagedüsen in unterschiedlichsten Bereichen, Gewitter- und Tropenregen.

Der Eisbrunnen

Das Abreiben mit Eis bzw. Eisflocken, ist nicht nur spektakulär, sondern ist auch eine herrlich prickelnde Vitalisierungsmaßnahme nach dem Aufenthalt in einer Wärmekabine.

Es regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Darüber hinaus wird durch das plötzliche Schließen der Poren die Haut gestrafft. Durch das Öffnen und Zusammenziehen der Venen werden diese maßgeblich trainiert und somit wird etwaigen Funktionsstörungen vorgebeugt. Das Abreiben mit dem Eis bewirkt auf Grund der harten Eisflocken ein Peeling der Haut.

Für extreme Saunagenüsse können kleine Mengen von Eis auch als Aufguss-Medium verwendet werden. Das Abkühlen mit Eis kann beliebig oft wiederholt werden.

Tauchbecken

Nach dem Saunabad und dem anschließenden Abduschen empfehlen wir Ihnen das Tauchbecken zur Erfrischung und Abkühlung.

Fußbecken

Neben dem Tauchbecken befinden sich mehrere Fußbecken. Nach dem Saunabad und dem anschließenden Abduschen empfehlen wir Ihren Füßen ein Wechselspiel von Kalt- und Warmwasser. Es wirkt belebend, öffnet die Poren und regt den Kreislauf an.

Ruheräume

Gönnen Sie Ihrem Körper nach jedem Saunagang eine ausgiebige Ruhepause von mindestens 15 – 30 Minuten. Hierfür stehen Ihnen unsere Ruheräume zur Verfügung, wo Ihr Blick über die Schwarzwaldlandschaft schweift und Sie Ihre Seele wirklich „baumeln lassen können“.

Barfußparcours

Gönnen Sie Ihren Füßen Entspannung und eine kleine Sinnesreise.

Im Zentrum unseres Saunabereiches finden Sie einen Barfußparcours vor.

