

Sauna Bedienungsanleitung

Ein Saunagang ist eine tolle Möglichkeit um zu Entspannen, Erholen und Aufwärmen bei kaltem Wetter. Neben vieler Gesundheitsvorteile, soll regelmäßiges Saunieren Schmerzen verringern, Leistungen beim Sport verbessern, vorübergehend Erkältungssymptome lindern und Stress abbauen. Dennoch ist es wichtig die Sauna nur in moderatem Umfang zu nutzen.

Vermeiden Sie Saunen, wenn Sie unter einer Erkrankung mit hohem medizinischem Risiko leiden.

Für die Mehrheit sind Saunen sicher, aber manche Menschen müssen besonders vorsichtig sein. Falls Sie Medikamente nehmen oder unter einer Krankheit leiden, falls Sie schwanger sind oder werden möchten, sollten Sie vor Nutzung der Sauna mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt Rücksprache halten. Bei manchen Krankheiten, wie einer Erkältung sind kurze Saunagänge empfohlen. Bei Anderen kann es dadurch aber schlimmer werden. Vermeiden Sie auf jeden Fall Saunen wenn Sie unter hohem Blutdruck oder Herzkrankheiten leiden.

Im Dampfbad (sogenannte Russische Sauna) beträgt die Temperatur 70°C und die Luftfeuchtigkeit erreicht 80 - . 100%. Bevor Sie den Saunaraum betreten sollten Sie duschen und für die ersten 10 - 15 Minuten in der Sauna bleiben. Es wird empfohlen die Sauna 2-3 mal zu betreten. Vor jedem neuen Saunagang sollten Sie abkühlen um Stress für das Herz zu vermeiden.

Niedrige Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit sind nicht frustrierend sondern angenehm wärmend und entspannend.

Die Verwendung einer moderaten Temperatur von etwa 70°C ist nicht nur für Ihre Gesundheit vorteilhaft, sondern auch für die Sauna selbst, was wichtig für eine möglichst lange Einsatzzeit ist. Hohe Luftfeuchtigkeit und normale Temperaturen verhindern Risse im Holz, Spalten in den Wänden und das Austreten von Harz, was bei extrem hohen Temperaturen passieren kann.

Um das zu verhindern, sollte die Temperatur in der Sauna 80°C nicht überschreiten.

Falls das schon passiert ist und ausgetretenes Harz zu sehen ist, müssen diese Tropfen mit Hilfe von Sandpapier oder einem Poliergerät entfernt werden. Meistens wird Harz zuerst über dem Heizkörper zu sehen sein. Um Hautverbrennungen zu vermeiden, ist es vorgeschrieben, das Harz zu entfernen bevor es abtropfen kann. Tun Sie das aber nicht, solange die Sauna noch heiß ist, lassen Sie den Heizkörper zunächst abkühlen. Falls das Harz noch flüssig ist, empfehlen wir

einen Spezialreiniger zu verwenden. Bitte fragen Sie ihren Fachhändler nach empfohlenen Putzmitteln.

Um eine hohe Luftfeuchtigkeit zu erreichen, bewässern Sie die Bänke und Wände der Sauna bevor Sie den Heizkörper anstellen bzw. den Ofen entzünden. So kann das Holz nicht trocknen und wir Bewegungen in den Wänden verhindern, was durch seine natürliche Herkunft in dieser extremen Situation möglich ist. Daher empfehlen wir, die Sauna vor der Nutzung zu befeuchten und bei moderaten Temperaturen unter 80°C zu bleiben. So können Sie einen gesunden Saunagang genießen. Fachleute geben an, die besten Gesundheitsvorteile können bei 4 bis 7 Saunagängen pro Woche bei einer Temperatur unter 80°C erreicht werden. Und dies bei ca. 20 Minuten pro Saunagang.