



Rehlegger Saunafibel





Inhalt

Richtig Saunieren	5
Unsere Saunaaufgüsse	10
Unsere Sauna-Spezialitäten	14
Unsere Saunalandschaft	16
Sauna und Schlaf	18
Sauna zu Zweit	19

Jetzt wird's heiß

Saunieren ist eine Wohltat, nicht nur im Winter, wenn es draußen stürmt und friert, sondern das ganze Jahr über. Ein finnisches Sprichwort besagt: „Die Sauna ist die Apotheke der Armen“. Denn regelmäßiges Saunieren trägt nicht nur zur Entspannung bei, es stärkt das Wohlbefinden und die Gesundheit. Wer richtig sauniert, strahlt von innen!



Richtig Saunieren

Eine Anleitung für's Saunieren? Das ist doch ganz einfach: reingehen und schwitzen. Ja - und nein. Es gibt einige Dinge, die Sie beachten sollten.

Starten Sie milde

Der Wechsel von kalt auf warm aktiviert unser Immunsystem, die Abwehrkräfte werden gestärkt und der Kreislauf stabilisiert. Aber nur, wenn Sie nicht zu lange in der Sauna bleiben und sich zwischen den Saunagängen ausreichend Erholung gönnen. Als Saunaeinsteiger sollten Sie mit niedrigeren Temperaturen starten. Ein warmes Fußbad bereitet Sie optimal auf die Hitze vor. Mit kalten Füßen und Händen dauert es nämlich wesentlich länger, bis das gesunde Schwitzen beginnt.

Tipp: Unser Brechlbad oder die Dampfsauna sind weniger heiß und besonders für Saunaeinsteiger ideal.

Kurz und knackig

Der erste Saunagang sollte ungefähr acht bis zwölf Minuten dauern. Der zweite und ein dritter dürfen länger sein, aber nicht länger als 15 Minuten. Grundsätzlich gilt, lieber kurz und heiß als lauwarm und lang. Entscheidender ist aber Ihr Empfinden. Wenn Ihnen fünf Minuten reichen, ist das auch in Ordnung. Hauptsache Sie fühlen sich wohl.

Nehmen Sie Haltung an

Sich in der Sauna auf den Rücken zu legen hat den Vorteil, dass der gesamte Körper in einer Temperaturzone bleibt. Alternativ können Sie sich auch setzen und die Beine anziehen. Zum Ende des Saunaganges richten Sie sich auf und rutschen auf die unteren Bänke, das bringt den Kreislauf behutsam in Schwung und bereitet den Körper aufs Aufstehen und die Abkühlung vor.

Auf einen Guss

Bei einem Aufguss wird ein mit Aromen versetztes Wasser langsam und gleichmäßig auf den heißen Saunasteinen des Ofens verteilt. Mit einem Zischen verdampfen die wertvollen Essenzen, der Wassergehalt in der Luft steigt um bis zu 50 Prozent an. Der Körper bekommt einen spürbaren Hitzereiz. Ein Aufguss sollte nicht zu Beginn, sondern in den letzten Minuten vor Ablauf der Schwitzzeit gemacht werden. Vorher können Sie noch einmal lüften. Während eines Aufgusses verlässt man den Saunaraum nicht. Aber: Zwingen Sie sich nicht zum Durchhalten. Wird es Ihnen zu heiß, setzen Sie sich weiter nach unten. Fühlen Sie sich unwohl, gehen Sie raus.

Erst bewegen, dann abduschen

Nach dem Saunagang tut dem Körper Bewegung gut, am besten an der frischen Luft, erst dann folgt das kalte Abduschen. Führen Sie dabei den Duschstrahl vom rechten Fuß, übers Bein bis hin zum Arm und dann zur linken Körperseite hinüber. Als letztes duschen Sie die Herzregion ab.

Ruhen und viel trinken

Und jetzt wird geruht. Die Erholungsphase zwischen den Saunagängen darf gerne 20 bis 30 Minuten dauern. Machen Sie es sich gemütlich, decken Sie sich zu, wenn Ihnen danach ist. Und nutzen Sie die Pausen, um viel zu trinken, am besten Wasser, Saftschorlen oder ungesüßten Tee. Bitte vermeiden Sie alkoholische Getränke.

Tipp:

Bestellen Sie sich bei unserem Service ein Kruut-Getränk mit unterschiedlichen Wildkräuterauszügen, beispielsweise die Sorte „Kraft“ aus Giersch, Brennnessel, Löwenzahn und Rotklee.



Hautpflege

Es gehört zum Sauna-Knigge, vorher unter die Dusche zu gehen. Make-up und Cremes bilden einen Fettfilm auf der Haut, der die Poren verschließt. Beim Schwitzen verläuft alles und kann Flecken auf Bänken und Liegen hinterlassen. Deshalb sollten Sie auch nie mit nackter Haut auf den Holzliegen oder -bänken sitzen, sondern stets ein Handtuch unterlegen. Nach dem Duschen trocknen Sie sich gut ab, trockene Haut kann viel besser schwitzen. Nach dem letzten Saunagang ist die Haut so sauber, sie braucht keine Seife oder Duschgel mehr. Benutzen Sie jetzt lieber eine pflegende Körpercreme.

Tipp: Um Ihre Haut reichhaltig zu pflegen, probieren Sie doch die Körpermaske oder Körperbutter unserer Rehlegger Kräuterfee aus.

Nehmen Sie sich Zeit

Saunieren soll erholend sein und verträgt sich nicht mit Zeitstress. Stress ist das Gegenteil von Entspannung. Für drei Saunagänge sollten Sie daher rund drei Stunden einplanen. Alles was Sie für Ihre Saunaauszeit benötigen, finden Sie auf dem Zimmer: Tasche, Bademantel, Badeschlappen und extra lange Handtücher, auf denen Sie sich bequem ausstrecken können.

Tipp: Drehen Sie nach der Sauna eine Runde auf unserem Barfußparcours oder waten Sie im Storchengang durchs Kneipp-Becken.

Essen vor der Sauna?

Um Kreislaufprobleme zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, nicht mit vollem Magen in die Sauna zu gehen - aber auch nicht mit Hunger. Die letzte volle Mahlzeit darf etwa zwei Stunden zurückliegen, leichte Kost können Sie auch davor noch zu sich nehmen. Den anderen Gästen zuliebe verzichten Sie besser auf Zwiebeln, Knoblauch oder andere starke Aromen. Die Gerüche werden über das Schwitzen ausgeschieden. Ausdrücklich erlaubt ist schon vor dem Saunabesuch: trinken, trinken, trinken.

Besser nicht

Bei akuten Infekten, Fieber und Nierenkrankheiten sollten Sie aufs Saunieren verzichten. Bei Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Krampfadern fragen Sie am besten vorab Ihre Hausärztin oder -arzt. Und auch mit einem Sonnenbrand ist ein Saunabesuch nicht ratsam, es würde die Haut nur zusätzlich aufheizen. Genauso wie Körperschmuck, der dann sogar zu Verbrennungen und Entzündungen führen kann, legen Sie ihn besser vorher ab.



Unsere Saunaaufgüsse

In unserer Saunalandschaft bieten wir mehrmals pro Woche verschiedene Aufgüsse an und die laufen so ab:

Wenn alle Gäste Platz genommen haben – je weiter Sie sich nach oben setzen desto heißer ist es –, wird der Saunaaufguss mit ätherischen Ölen und Kräutern nach und nach auf die erhitzten Steine des Ofens gegeben. Dadurch entsteht Wasserdampf, der von unserem Saunameister Klaus oder den Almwies'n SPA-Mitarbeiterinnen mit Hilfe eines Handtuchs im Raum verteilt wird. Dieser Vorgang wiederholt sich zwei- bis dreimal. Die Luftfeuchtigkeit in der Sauna steigt merklich an. Trotz der gefühlten Hitze wird es nach einem Aufguss in der Sauna temperaturtechnisch aber nicht heißer. „Durch das Abschlagen und Wedeln wird die Wasserschicht auf der Haut verdrängt und sie kommt direkt mit der heißen Saunaluft in Kontakt“, erklärt Klaus und betont: „Wem das zu viel ist, der verlässt einfach die Sauna, das ist jederzeit möglich.“ Wichtig sei es, auf den eigenen Körper zu hören und nicht aus falschem Ehrgeiz sitzen zu bleiben. Nach dem Aufguss empfiehlt Klaus, erst ein paar Schritte an der frischen Luft zu gehen und danach kalt zu duschen. So können die Atemwege in Ruhe abkühlen, die Lungen erwärmen sich bei einem Aufguss nämlich um bis zu zwei Grad.

Was bewirkt ein Saunaaufguss?

Ein Saunaaufguss ist ein zusätzlicher Hitzereiz für den müden oder gestressten Körper. Durch die steigende Körpertemperatur werden Immunsystem, Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Die Muskulatur entspannt. Ein Saunaaufguss kann sich positiv auf Störungen des vegetativen Nervensystems, auf chronische Rückenbeschwerden und Arthrose auswirken. Die Wärme und die hohe Luftfeuchtigkeit beeinflussen auch die Haut: Die Poren öffnen sich. Unreinheiten sowie abgestorbene Hautzellen werden gelöst und ausgeschwemmt.

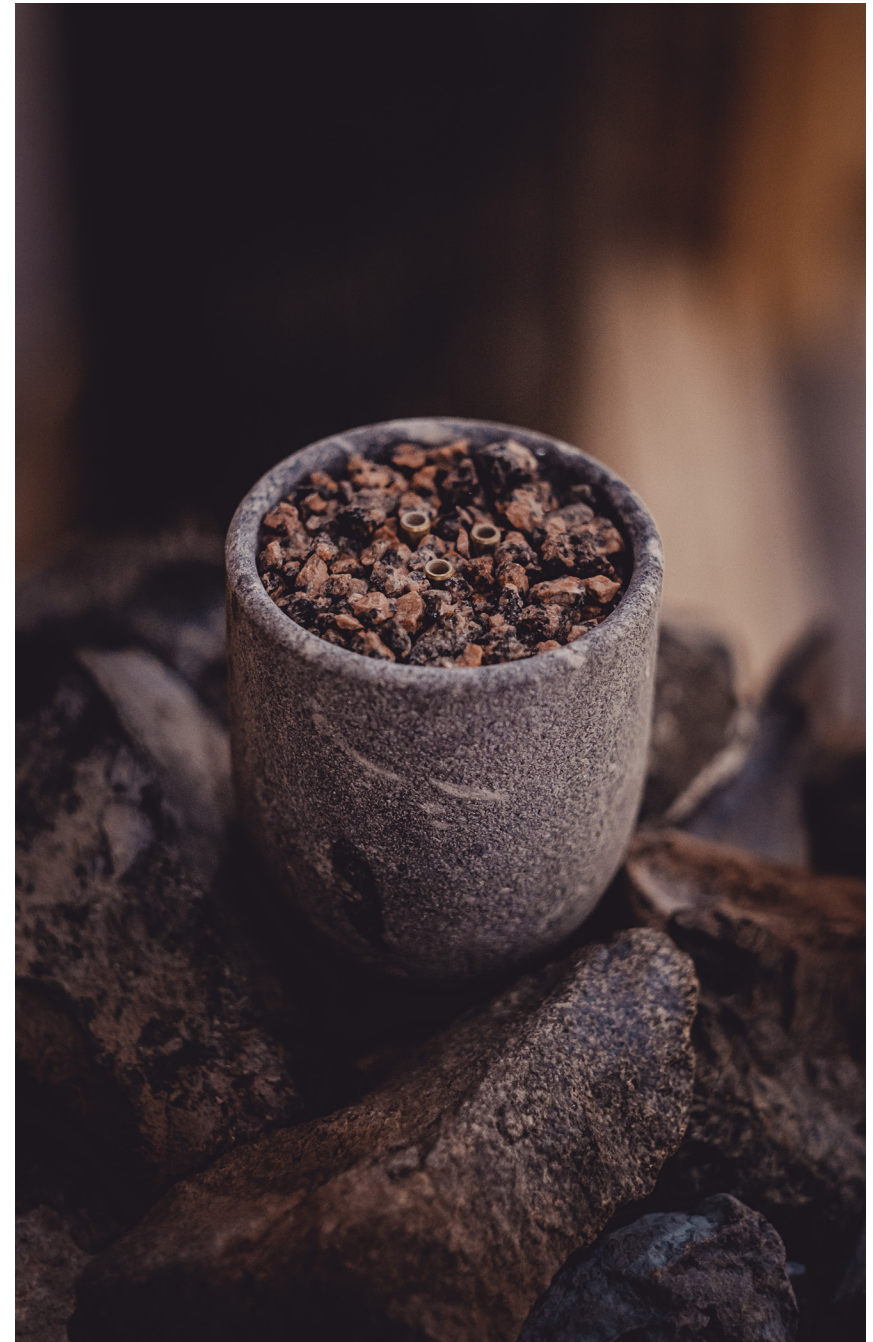


100 Prozent natürlich

Die Essenzen für unsere Saunaaufgüsse stellen wir selbst her, sie sind 100 Prozent natürlich. Der „Rehlegger Leit'n Aufguss“ ist mit Schafgarbe, Quendel (Thymian) und Heublumen. Er wirkt entspannend, beruhigend, entkrampfend, entzündungshemmend und antibakteriell. Lindenblüten, Salbei und Rosengeranie bilden die Basis für den „Rund um den Wein Aufguss“. Seine Wirkung: Harmonisierend, schweißtreibend, schmerzlindernd, aufhellend und aphrodisierend. „Atme frei“ heißt unser dritter Aufguss aus Fichtennadeln, Salbei, Pfefferminze und Wacholder. Er ist antiseptisch, antibakteriell, antiviral, stillt Husten und belebt. Im Anschluss an den Aufguss servieren wir Ihnen ein Stamperl Kräuterwasser.

Die wöchentlichen Aufgüsse finden in der Außen- und in der Finnischen Sauna statt.

Tipp: Unsere Aufgüsse sind auch in unserem Shop und online erhältlich. Die wöchentlichen Aufguss Termine geben wir in unserem Almwies'n SPA Wochenprogramm bekannt.



Unsere Sauna-Spezialitäten

Zusätzlich zu unseren normalen Saunaaufgüssen haben wir noch einige besondere Angebote.

- ☞ Beim Klangschalen-Aufguss entführen die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen in eine Welt des Wohlbefindens und der tiefen Entspannung.
- ☞ Belebende Minze oder beruhigender Lavendel spielen die Hauptrolle beim Eiskugel-Aufguss. Der mit den Kräutern angereicherte Eiskügel wird auf dem Ofen geschmolzen und verteilt seinen wohltuenden Duft.
- ☞ Steinsalz oder Zucker entfernen auf schonende Weise trockene Hautzellen, reinigen porentief und hinterlassen ein weiches, samtiges Hautgefühl. Bei der Salz- und Zuckerreibe bekommen Sie das Peeling von unseren SPA-Mitarbeiterinnen gereicht und dürfen es selbst anwenden.
- ☞ Beim Salz-Aufguss wird ein Aufgusstopf mit Salzsteinen in die Sauna gehängt. Durch die Wärme verteilen sich seine Aromen gleichmäßig und angenehm.
- ☞ Die Saunatriokka ist ein Springbrunnen für den Saunaofen. Kleine, rötliche Steinchen verbreiten weiche Dämpfe und aus den drei Öffnungen steigen Wasserstrahlen mit leisem, beruhigendem Geplätscher empor.
- ☞ Unser Gong-Aufguss dringt durch bis in die Tiefe. Die Klänge des Gongs sorgen dafür, dass die Wärme der Sauna tief in Ihrer Mitte ankommt. Diese innere Wärme bereitet Ihnen lang ein wohlig, warmes Gefühl im Körper.

Auch hier finden Sie die Termine in unserem Almwies'n SPA Wochenprogramm.



Tipp: Leihen Sie sich bei uns ein SAUNASOFA, mit dem Sie es sich in der Sauna gemütlich machen und sich bequem zurücklegen können.



Unsere Saunalandschaft

☞ Außensauna (Textil)

Die rund 60 Grad Celsius heiße Textilsauna bietet Platz für circa zehn Personen. Ihre Südseite ist komplett verglast, der weite Blick geht hinunter in den Ort und hinüber auf die Berggipfel. Eine Duschköglichkeit ist in die Hütte integriert. Für Aufgüsse wird die Sauna auf 90 Grad erhitzt.

☞ Steinofensauna

In der Steinofensauna schwitzt man bei 65 bis 68 Grad Celsius. Der mit Holz beheizte Ofen verteilt die Wärme gleichmäßig im Raum. In regelmäßigen Abständen taucht glühendes Urgestein ins Wasser, dass es zischt und brodelte. Dabei wird Dampf mit wertvollen Mineralien abgegeben.

☞ Brechlbad

Das rund 50 Grad Celsius warme Brechlbad duftet nach Bergwald. Auf dem Boden sind im Winter gebrochene Tannenzweige und im Sommer Zirbenflocken verteilt, die die Fußsohlen leicht massieren.

☞ Finnische Sauna

In unserer klassischen, finnischen Sauna herrschen heiße 80 bis 90 Grad Celsius. Danach können Sie sich im Eisbrunnen und in der Nebeldusche erfrischen.

☞ Dampfsauna

In der Dampfsauna herrschen 43 bis 46 Grad Celsius und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Dem Dampf werden wechselnde Duftaromen beigemischt.

☞ Infrarotliegen

Im Hallenbad stehen zwei Infrarotliegen für Sie bereit. Die Liegen sind gefertigt aus Zirbenholz – der Geruch der Zirbe wirkt ausgleichend und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Schlafqualität. Die Infrarotstrahlung erwärmt Ihre Rückenmuskulatur bis in die Tiefe – Wärme von innen heraus.

Tipp: Verbringen Sie Zeit zu zweit in unserer privaten Spa-Suite Gebirgsrose. Genießen Sie traute Zweisamkeit bei einer Massage direkt nebeneinander. Davor und danach haben Sie in der Spa-Suite noch Entspannungszeit für sich. Genießen Sie Ihre private Hydrosoft-Saunakabine oder rehluggen Sie in der gemütlichen Lounge Ecke.



Sauna und Schlaf

Viele medizinische Studien zeigen, dass sich Saunieren positiv auf den Schlaf auswirken kann. Es ist vor allem der Entspannungseffekt, der für einen tieferen und besseren Schlaf sorgt. Wer unter Schlafstörungen leidet, kann diese durch regelmäßige Saunabesuche reduzieren. Saunaaanfänger müssen sich oftmals erst an die extremen Temperaturunterschiede gewöhnen und ihren Biorhythmus darauf einstellen. Viele Menschen fühlen sich unmittelbar nach einem Saunabesuch nicht müde, sondern eher hellwach. Doch der Körper kühlt ab und mit der Abkühlung kommt auch die Entspannung. Bei der Abkühlung werden nämlich Hormone freigesetzt, die wiederum das Einschlafen fördern können. Daher empfiehlt es sich, nicht zu spät am Abend zu saunieren.



Sauna zu Zweit

Alle Zimmer unserer Zimmerkategorie Almenrausch werden bis zum Winter 2022 mit einer eigenen Hydrosaft-Kabine ausgestattet. Sauna-Genuss ganz privat. Die Kabinen kombinieren Infrarotwärme mit Wasserdampf. Sanfte Infrarotwärme zum entgiftenden Schwitzen und der Wasserdampf zum Inhalieren – eine Wohltat für Atemwege, Bronchien, Lunge, Herz und Haut! Die ideale Vorbereitung für einen entspannten Schlaf. Von der Hydrosaft-Kabine geht es dann – mit wohliger Wärme von innen – rein ins Hästens Bett. Die natürlichen Materialien in den Hästens-Matratzen, wie Schafwolle und Rosshaar, sorgen für die perfekte Temperatur, um in einen entspannten und tiefen Schlaf einzutauchen.





Rehlegg AG

Holzengasse 16 D-83486 Ramsau
Telefon: 086 57/9 88 40 Fax: 086 57/9 88 44 44
info@rehlegg.de www.rehlegg.de
