



Tipps für das richtige Saunieren

Das De Baalje schafft mit dem Motto „ostfriesisch genießen“ ein zur Region passendes Konzept, welches in den heutigen stressigen Zeiten für viele eine echte Erholung sein wird. Denn immer mehr Menschen gehen saunieren! Das ist gut so, denn saunieren ist gesund!

Dabei gilt es, einige Spielregeln zu befolgen! Hier ein paar Tipps und Anregungen vom De Baalje-Team:

De Baalje Saunatipps:

- Nehmen Sie sich Zeit! Für einen Saunabesuch sollte man mindestens drei, besser aber mehr Stunden einkalkulieren. Saunieren dient in erster Linie der Erholung!
- Sportliche Aktivitäten in unserem Erlebnisbad oder in unserem 25 m-Sportbecken immer vor, nicht während oder nach dem Saunabesuch durchführen.
- Vor dem ersten Saunabad sollten Sie gründlich duschen und sich abtrocknen. Wenn Sie der Alltagshektik direkt in die Sauna entfliehen, dann sollten Sie sich vor dem Saunagang erst einmal einige Zeit ausruhen.
- Ein normaler Saunagang dauert ca. 10 bis 15 Minuten. Grundsätzlich gilt dabei: Nicht übertreiben! Sollten Sie sich nicht wohlfühlen, verlassen Sie rechtzeitig die Sauna.
- Wer in der Sauna oben sitzt, bekommt mehr von der Hitze ab. Auch der Aufguss bietet einen zusätzlichen Hitzereiz. Für Saunaanfänger gilt daher: Langsam an die Hitze gewöhnen und eventuell erst einmal auf Aufgüsse verzichten.
- Nach jedem Saunagang erst einmal im Saunagarten spazieren, um den Atem abzukühlen. Dann kalt duschen oder sich mit dem Kneippschlauch abkühlen.
- Vor dem nächsten Saunagang sollten Sie ein warmes Fußbad genießen, damit sich die Hautgefäße wieder öffnen, und mindestens 20 Minuten ruhen.
- Nicht vergessen: Am Ende der Saunagänge den Flüssigkeitsverlust wieder ausgleichen! Am besten mit Getränken in unserem Sauna Bistro mit zugehöriger Kamin-Lounge.