



# SAUNA RATGEBER

powered by  
**Stadtwerke**  
Neumarkt i.d.OPf.



**SCHLOSSBAD**

Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt

# HALLO!

## **Willkommen im Schlossbad Neumarkt!**

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Saunalandschaft und einige Tipps und Tricks zum Saunieren geben. Als Anfänger oder ungeübter Saunagänger können Sie hier von den Erfahrungen unseres Teams profitieren.

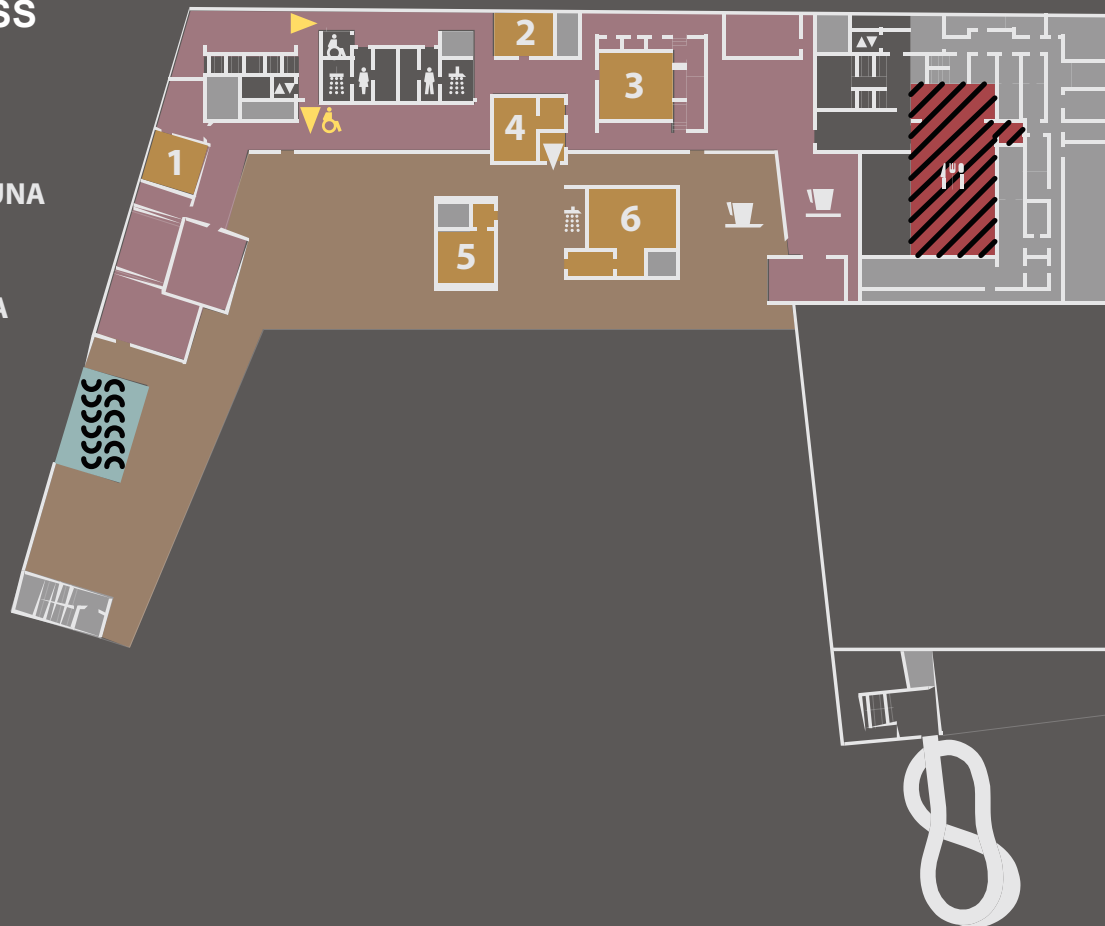
Bei Fragen rund um die Saunalandschaft sowie das richtige Saunieren und die Verhaltensregeln, berät Sie unser Team im 2. Obergeschoss sehr gerne persönlich.



# LAGEPLAN

## 2. OBERGESCHOSS

- 1 SCHLOSSWEIHERSAUNA
- 2 DAMPFBAD
- 3 PFALZGRAFENSAUNA
- 4 KRÄUTERSAUNA
- 5 SALZSAUNA
- 6 WOLFSTEINSAUNA
- TERRASSE
- SAUNABEREICH





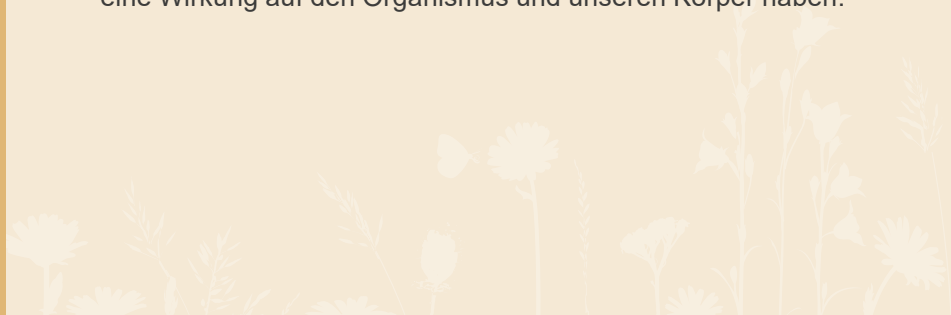
## „NATUR PUR“ unsere Aufgussphilosophie

In unseren Saunen verwenden wir nur zu 100 % natürliche Aufgussmittel.

- Reinätherische Öle
- Hydrolate und Kondensate: in Wasser gelöste Düfte und Aromen
- Selbst hergestellte Sude und Auskochungen aus frischen oder getrockneten Heilpflanzen, Gewürzen und Bäumen
- Getrocknete Weniks: Birke, Linde, Buche, Ahorn, Eukalyptus, Tanne, Kiefer, Minze, Brennnessel
- Kräuter (frisch und getrocknet)
- Natürliche Räucherwerke
- Spirituosen und alkoholische Auszüge (z. B. Bier)

### **Ihr Vorteil:**

Natürliche Aufgussmittel enthalten sehr viele primäre und sekundäre Pflanzenstoffe, die nicht nur ein wesentlich komplexeres Aroma verbreiten, sondern obendrein auch noch eine Wirkung auf den Organismus und unseren Körper haben.



## SALBEI



Der Begriff „Salbei“ kommt vom lateinischen „Salvare“, was „Heilen“ bedeutet. Salbei wird in der Volksmedizin wirksam gegen sehr viele unterschiedliche Leiden eingesetzt. Diese Wirkungen können Sie bei unseren Aufgusseremonien am eigenen Körper fühlen. Ein Sud aus frischem Salbei wirkt eher beruhigend und schweißhemmend – hilfreich bei langen Saunaritualen. Getrockneter Salbei hingegen hat eine positiv aktivierende und schweißfördernde Wirkung.

## LAVENDEL



In „Lavendel“ steckt das lateinische „Lavare“, das „Waschen“ oder „Reinigen“ bedeutet. Ein Sud aus frischem Lavendel wirkt anregend und schweißfördernd. Der Körper schaltet auf „Aktivität“ um. Versuchen Sie also niemals mit einem Kissen aus frischen Lavendelblüten zu schlafen. Das funktioniert nicht. Hier liegt das Geheimnis in den wasserlöslichen und flüchtigen Substanzen des Lavendels. Lavendelöl dagegen wirkt beruhigend, ausgleichend und innerlich angewendet sogar schlaffördernd.

## NATÜRLICH & GUT



Unser Saunateam setzt die unterschiedlichsten Techniken, Heilpflanzen und Kräuter zielgerichtet ein, um Ihnen jedes Mal aufs Neue ein einzigartiges und wohltuendes Aufgussvergnügen zu bereiten.

Probieren Sie es aus: Wellness Pur – Natürlich gut!

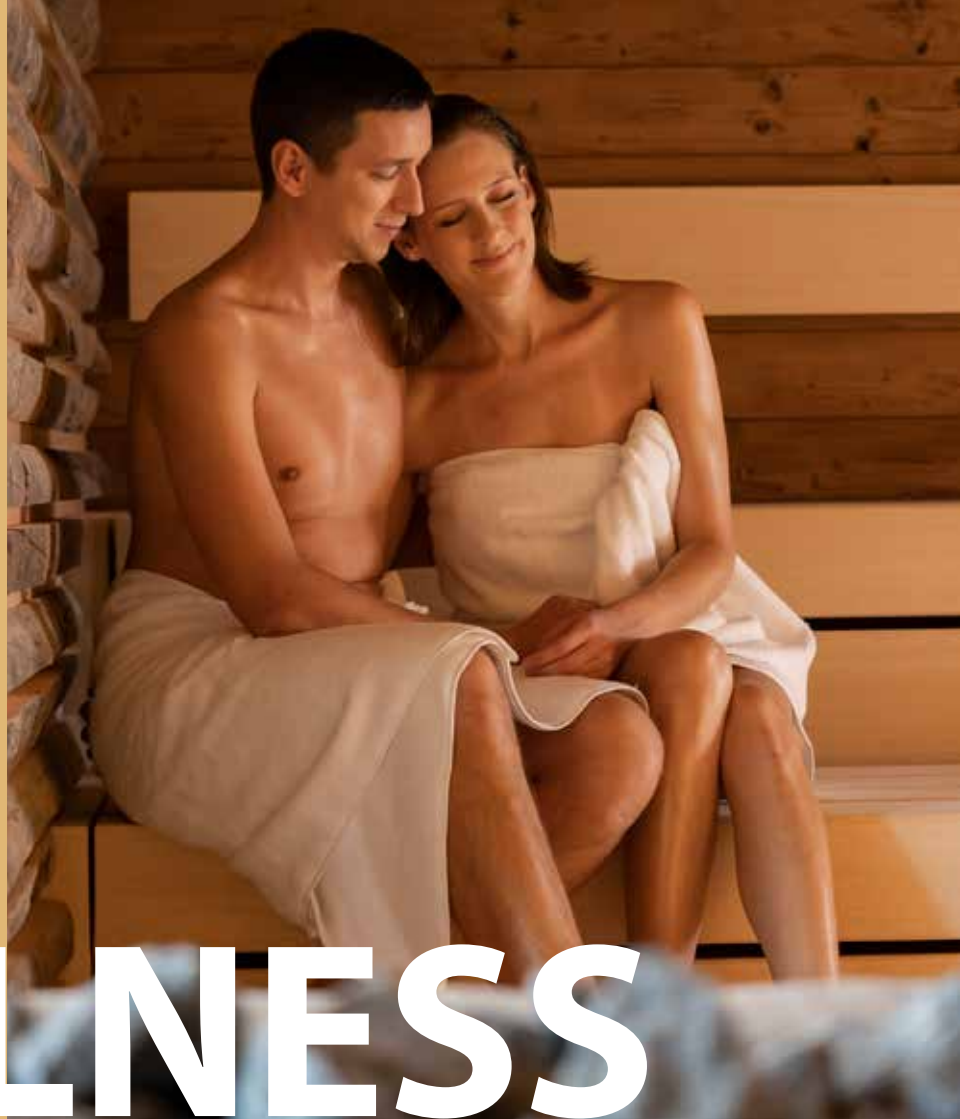
**Wellness heißt: „Sich  
wohl fühlen“  
Wellness ist Genuss.**

**Individuelles und bedarfsgerech-  
tes Saunieren:**

Wer kennt sie nicht – die klassischen  
Saunaregeln?

Sie sind allerdings nicht pauschal auf je-  
den Menschen anwendbar. Sie dienen  
eher der allgemeinen Orientierung.

Ein Saunabad verfolgt oft unterschied-  
liche Ziele, auch während eines einzigen  
Saunatages.



# WELLNESS


## AKTIVIEREN

- Anregen des Kreislaufs
- Anregen und Erweitern der Bronchien
- Starker Schweißfluss
- Lange Nachschwitzphase
- Langsames Normalisieren des Kreislaufs nach dem Saunagang
- Ggf. zusätzliche Reize: Eisabrieb, kaltes Duschen, Gymnastik oder Atemübungen
- Integration sportlicher Elemente: Schwimmen, Aquafitness etc.

## ENTSPANNEN

- Intensive Durchblutung der Haut und Muskulatur
- Lockerung der Muskulatur
- Entschlacken
- Entspannung und Erholung – körperlich und seelisch – inklusive meditativer Elemente
- Hautpflege (z. B. ein Abrieb oder ein Peeling)

Manchmal mag man die Saunagänge kürzer, manchmal länger;  
Manchmal mag man keine Aufgüsse;  
Nicht immer hat man das Gefühl, dass man 10 Minuten „aushält“;  
Umgekehrt gibt es Tage, in denen könnten Sie „ewig“ in einer Sauna sitzen;  
Manchmal mag man heiße und trockene Saunen, manchmal eher „feuchte“ Saunen mit einer niedrigeren Temperatur.



*Saunieren Sie immer nach Ihrem eigenen, individuellen Gefühl. Hören Sie immer auf Ihren Körper.*

# TIPPS

## **Tipps und Tricks beim Saunieren:**

Man kann vieles richtig machen, aber auch eben vieles falsch!

Ein paar Tricks und Kniffe sind oft hilfreich und wichtig – gerade für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen:

## **1. Ich schwitze kaum**

Ein typisches Problem, nicht nur von Frauen und Neueinsteigern. Schwitzen will gelernt sein – gerade auch für unseren Körper.

Duschen Sie sich vor dem Saunagang warm bis heiß ab und gehen Sie mit der nassen, warmen Haut in die Sauna oder den Aufguss.

Die Feuchtigkeit reduziert die Oberflächenspannung der Haut und wirkt wie ein Schutzfilm. Verdunstet sie, triggert sie automatisch einen Schweißfluss, auch wenn dieser anfangs nur sehr gering spürbar ist.

Nach den Saunagängen warm duschen oder – wenn eine Zwischenabkühlung gewünscht ist – mit einer Wärmeanwendung (Dusche, erneutes Anschwitzen in der Saunakabine) aufhören. Danach gut abfrottieren.

## **2. Ich mag keine Aufgüsse**

Das hat oft seine Wurzeln darin, dass man nicht gut schwitzt. Wenn ein Wedelschlag mit heißer Luft auf die trockene Haut auftrifft, kann sich das ziemlich unangenehm anfühlen. Die Haut wird gereizt und der Aufguss bereitet kein wirkliches Vergnügen.

Beachten Sie die unter Punkt 1 genannten Tipps und Vorgehensweisen. Gehen Sie einen kurzen Moment vor dem Aufguss zum „Vorschwitzen“ in die Sauna.

Feuchte bis nasse kleine Gästehandtücher helfen ebenfalls weiter. Einfach über Arme, Beine, Stirn und Körperstamm reiben. Auch das löst ein verbessertes Schwitzen aus.





Wenn es zu heiß sein sollte, setzen Sie sich eher nach unten. Dort ist es kühler. Sollten nur noch Plätze in den oberen Reihen frei sein, fragen Sie einfach in die Runde. Zumeist findet sich sehr schnell noch ein passendes Plätzchen für Sie.

### **3. Der Aufguss dauert zu lange**

Manche Aufgüsse dauern tatsächlich etwas länger und manchmal ist eben auch die individuelle Tagesform eine andere – kein Problem!

Natürlich müssen Sie nicht bis zum „bitteren Ende“ ausharren und dahinschmelzen. Sie können die Saunakabine jederzeit verlassen.

Machen Sie dies bitte so still wie möglich. Nehmen Sie einfach mit den Nachbarn kurz Kontakt auf, dass diese Ihnen etwas Platz einräumen und nehmen Sie Blickkontakt mit dem/der Aufgießer/ in auf, denn in ein fliegendes Wedelhandtuch zu laufen kann mitunter etwas erschreckend sein.

Gerade auch bei rundenbasierten Aufgüssen ergibt sich immer ein kleines Zeitfenster zum Verlassen der Kabine.

Und nicht vergessen: Der nächste Aufguss ist immer der Schönste!

## 4. Entschlacken, aber richtig

Saunieren kurbelt den Kreislauf, die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Gleichzeitig verliert der Körper über die Haut (Schwitzen) und über die Atemwege (Verdunstung) sehr viele Stoffwechselendprodukte – Dinge, die der Körper nicht mehr braucht und die ihn belasten.

Daher erklärt sich die positive Wirkung von Saunabädern für eine Fülle von Krankheitsbildern, wie Rheuma, Herzkrankungen, Stoffwechselerkrankungen usw.

**Wichtig bei jedweder Erkrankung:  
Bitte immer vorher ärztlich klären lassen, ob Saunieren sinnvoll ist!**

Der Körper verliert während eines Saunatages sehr viel Flüssigkeit und damit verbunden auch Salze sowie Mineralien.

Deswegen stehen in Saunen auch Körperwaagen. Es geht hier nicht um das Abnehmen, sondern um den individuellen Flüssigkeitsverlust.

Überprüfen Sie Ihr Gewicht zu Beginn Ihres Saunatages. Verlieren Sie während des Saunatages mehr als 1 Kilogramm, müssen Sie mehr Flüssigkeit trinken!



## Wie merkt man, dass man zu viel Flüssigkeit verloren hat?

- Kopfschmerz, ein dumpfer Druck hinter den Augen, bis hin zu Migränezeichen
- Schwindel und Koordinationsstörungen
- Man fühlt sich „wie betrunken“
- Übelkeit
- Rasender Puls, niedriger Blutdruck
- Der Mund ist trocken; die Augen sind trocken und brennen
- Schweißabritt – man kann nicht mehr schwitzen, die Haut ist trocken und sehr heiß

## Was bietet sich als Getränk an?

Mineralwasser, isotonische Getränke, Milchmischgetränke und auch alkoholfreie Biere oder Biermischgetränke.

### Wie sieht das mit Energy Drinks aus?

Auch diese sind in der Regel isotonisch und haben obendrein jede Menge Kalorien. Aber sie enthalten sehr häufig auch hochdosiert Koffein und in der Regel Taurin. Damit steigern Sie Blutdruck und Pulsfrequenz. In der Folge wird das Herz-Kreislaufsystem neben dem Reizfaktor „Sauna“ zusätzlich belastet. Deswegen sollten Sie besser keine Energy Drinks zu sich nehmen.

## Essen und Sauna

Um perfekt zu entschlacken, brauchen wir viel Flüssigkeit. Aber auch Kalorien und Energie sind sehr hilfreich, um unseren Stoffwechsel anzukurbeln und am Laufen zu halten.

Vor allem leichte, vitaminreiche und mineralienhaltige Kost ist perfekt. Weniger und öfter – das ist das Motto während eines Saunatages.

Und wenn es eben doch mal das Steak in der Saunagastronomie war, dann legen Sie einfach eine kleine Ruhephase ein und später kann es auch schon weiter gehen.

Diabetiker sollten berücksichtigen, dass sie an Saunatagen in der Regel etwas weniger Insulin benötigen, als normalerweise. Das hängt auch mit dem erhöhten Stoffwechsel zusammen. Aber keine Angst – einfach anfangs eine hochkalorische Zwischenmahlzeit in Griffweite haben und etwas öfter den Blutzuckerspiegel kontrollieren. Sie bekommen sehr schnell ein Gefühl für die passenden Mengen.

## Abkühlen aber richtig

Muss ich wirklich in das Kalttauchbecken?

Braucht es wirklich einen Kaltwasserschwall?

Nein, wenn Sie nicht wollen, müssen Sie das nicht. Aber lassen Sie uns mal kurz erklären, wie das alles funktioniert und warum:

Saunieren ist ein Reiz, der auf den Körper wirkt. Die Wärme in der Saunakabine dringt aber gar nicht in den Körper selbst ein. Der Körper reagiert auf den Wärmereiz mit einer Erhöhung seines Stoffwechsels. Er produziert dabei Wärme bis hin zu einem „künstlichen Fieber“. Keine Angst, das ist etwas Gutes und es hilft uns dabei, gesund zu bleiben.

Aber nun muss der Körper seine erhöhte Temperatur wieder loswerden durch:

- Veränderung der Körperhaltung
- Schweißbildung und Verdunsten von Schweiß
- Erhöhung der Durchblutung der Haut – Abstrahlen von Wärme
- Abatmen – wenn wir z. B. gegen einen Spiegel hauchen, beschlägt dieser



Die Durchblutung der Haut ist ein zentraler Faktor.

Bei einem Kältereiz ziehen sich die Blutgefäße der Haut und der Muskulatur zusammen. Die Temperatur kann kurzzeitig nicht mehr gut ausgetauscht werden.

Der Körper hat eine geniale Lösung: Wird es dann gleich wieder warm, reagiert der Körper umso stärker. Wir schwitzen in Folge wesentlich mehr.

- Kältereize zwischen Saunagängen sind sinnvoll → stärkeres Schwitzen
- Zwischenlüften zwischen Aufgüssen sehr sinnvoll
- Bei längeren Aufgüssen (wie einer Banja) gibt es Pausen.
- Ausgiebiges Baden in einem Kalttauchbecken vor einem Saunagang ist eher kontraproduktiv und nicht sinnvoll.

1.

### **Geübte Saunagänger/innen:**

Vor dem Saunagang kurz mit körperwarmen Wasser ab duschen und abtrocknen.

### **Ungeübte Saunagänger/innen:**

Vor dem Saunagang mit warmen bis heißen Wasser ab duschen und mit der feuchten Haut in die Saunakabine gehen.

2.

### **Wärmereiz – Der Saunagang**

3.

### **Kältereiz – Stimulationsphase**

4.

### **Wärmereiz – Einleiten der Nachschwitz- oder Regenerationsphase**

**Alternativ:** Wärmereiz als erneuter Saunagang – weiter mit 3.

- Möchte man nicht oder wenig Nachschwitzen, sollte man immer mit warmer Haut aufhören (kalt duschen und dann warm bis heiß aufhören oder noch einmal für 2 Minuten in die Saunakabine gehen).
- Hat man eher Probleme mit kaltem Duschen, sollte man Wechselduschen als Alternative ins Auge fassen (von warm nach kalt und zurück zu warm).
- Ideal für die Erholungsphase nach einem Saunagang ist ein warmes oder heißes Fuß- und Waden-Bad.
- Ein kaltes Fuß- oder Wadenbad oder ein kaltes Kneippen zum „Abhärten“ sollte immer bei normal temperierter Haut zwischen Saunagängen und nach der Ruhephase erfolgen.
- Typischer Fehler: Kühlt man sich im Vorfeld sehr heißer Aufgüsse exzessiv in einem Kالتاucha Becken oder mit einer kalten Dusche ab, betäubt man die Hautnerven (relative Gefühlslosigkeit). Die Haut hat dann aber im unmittelbaren Vorfeld des Aufgusses keine ausreichenden Schutzmechanismen mehr (keine Durchblutung, kein Schweißfluss) → es kann leicht zu längeren Hautirritationen oder sogar zu Verbrennungen kommen (Saunaweltmeister duschen aus genau diesem Grund sehr heiß).



# PEELING

Peelings, Abriebe mit und ohne Alkohol (der klassische „Franzbranntwein“) oder hautpflegende Einreibungen mit Mikropeelingeneigenschaften (z. B. Honig) sind schon seit Jahrtausenden überall auf der Welt mit dem Themenkomplex Sauna untrennbar verbunden – zu Recht!

Durch Saunieren wird die Haut sehr weich. Der saure Schweiß löst abgestorbene Hautschuppen ab und Talkdrüsen werden durch den Wärmereiz in Kombination mit Schweiß großporiger.

Das erste Peeling sollte spätestens nach dem zweiten Saunagang mit dem Abfrottieren der schweißnassen Haut direkt nach dem Saunagang mit einem leicht feuchten Frottee Handtuch stattfinden. Alte Talkpfropfen („Mitesser“) und Hautschuppen verbleiben in dem Handtuch, das in Folge möglichst nicht weiter genutzt werden sollte.

Das Dampfbad bietet sich für ein zweites oder gegebenenfalls auch ein drittes Peeling an.

Hierbei gilt als Faustregel:

- Sauer anfangen: z. B. zuckerhaltige Peelings, Honig oder Milchproduktbasierte Peelings oder Abriebe
- Alkalisch aufhören: Alle salzbasierten Peelings, Baumsüde (Banja) oder Bierabriebe

Möglich ist es auch rein alkalisch zu arbeiten. Dabei ist es unerheblich, ob den Peelings pflegende Öle zugesetzt worden sind. Der Grund liegt im pH-Wert der Haut. Dieser ist mit 4,7 bis 5,75 leicht sauer. Alkalische Peelings haben einen deutlich höheren pH-Wert, lösen sehr effektiv alte Körperfette (alte Talkpfropfen und Mitesser) und wirken stark desinfizierend.

Der Körper gleicht den Reiz des hohen pH-Wertes sehr schnell wieder aus → durch stärkeres Schwitzen.

Das erklärt auch den schweißfördernden, den hautreinigenden und den desinfizierenden Effekt bei Salzabrieben während eines Aufgusses oder der gezielten Anwendung von Abrieben in Aufgüssen.

Ein Wenik- oder Banjasud mit eingelegten Birkenzweigen kann durchaus einen pH-Wert von über 10 haben. Ein Lindenblütensud kann regelrecht „ausgeelen“. Deswegen kann man mit den Banjazweigen bei der Massage auch traditionell ohne hygienische Bedenken zwischen den Gästen wechseln – sofern diese das wünschen.

Die Peelings, die wir im Dampfbadbereich kostenlos für unsere Gäste als Serviceleistung oder in spezielle Aufgüsse eingebettet anbieten, sind in der Regel rein alkalisch.

Man sollte nicht mehr als drei Peelings pro Woche durchführen.

# PFLEGE

## Die richtige Hautpflege

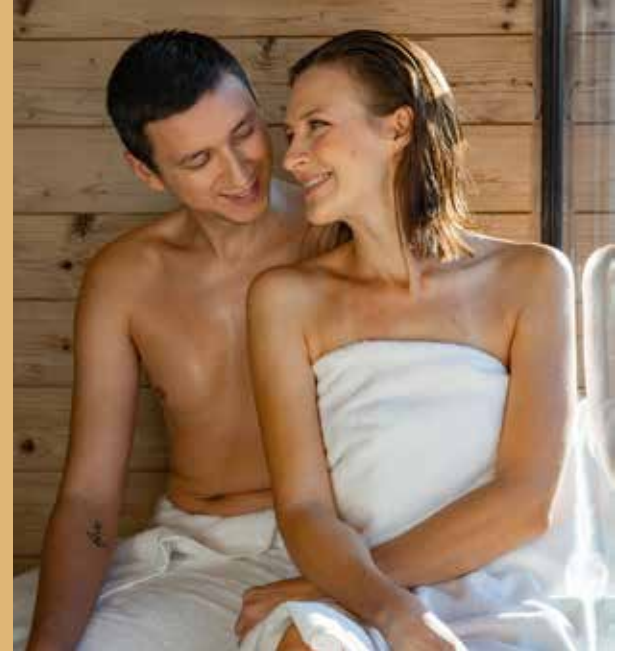
Der Sauna Tag beginnt mit einer guten, den gesamten Körper reinigenden Dusche mit klassischen Duschlotionen, -zusätzen oder Seifen. Nach jedem Saunagang muss vor der Nutzung der Becken oder weiterer Attraktionen geduscht werden (Abwaschen abgestorbener Hautschuppen, gelöster Mitesser und Haare).

Idealerweise sollte man sich nach dem zweiten Saunagang gründlich mit einem feuchten Handtuch abfrottieren (dieses danach nicht weiter nutzen).

Nach dem dritten oder vierten Gang sollte man direkt nach dem Saunagang den Schweiß nicht abduschen, sondern eintrocknen lassen und diesen erst unmittelbar vor dem nächsten Gang oder der Nutzung von Aktivitäten (Hygieneaspekt) abduschen.

Traditionell duschen sich die Nordländer nach dem letzten Gang nicht und verwenden keine Chemie wie Deos, Körperlotionen, Cremes etc. Auch die Haare werden nur getrocknet.

Am nächsten Morgen hat sich die Haut auf natürlichem Wege rückgefettet, ist wunderbar zart und hat wieder einen starken natürlichen Quelldruck (Falten verschwinden). Das Haar ist elastisch, fein und lässt sich sehr gut kämmen. Unsere gewohnte Körperpflege mit Pflegeprodukten sollte erst am Folgetag nach der morgendlichen Dusche erfolgen.



## Wichtig!

**Die Verwendung von Peelingbändern, Hornhautraspeln, Schweißschabern oder ähnlichen Hilfsmitteln kann aus hygienischen Gründen in unserer Anlage leider nicht gestattet werden. Rasieren oder Epilieren ist ebenfalls aus diesem Grund nicht gestattet.**



## So erreichen Sie uns:

Schlossbad Neumarkt  
Seelstraße 20  
92318 Neumarkt i.d.OPf.

Telefon: 09181 239-400  
[service@schlossbad-neumarkt.de](mailto:service@schlossbad-neumarkt.de)  
[schlossbad-neumarkt.de](http://schlossbad-neumarkt.de)



# SCHLOSSBAD

Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt