



**SPRUDELHOF  
THERME**  
BAD NAUHEIM



# GENUSSVOLLES SAUNIEREN

*Ein kleiner Leitfaden*

---

Genießen Sie wohltuende Entspannung.

Wellness für Körper und Seele.

Exklusiv in Bad Nauheim.

[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)



## Sauna – woher kommt der Begriff?

Der Begriff „Sauna“ stammt aus dem Finnischen und bedeutet „Schwitzstube“. Saunieren ist ein uraltes Kulturgut, das bis in die Steinzeit zurückreicht. In Deutschland wurde die Sauna mit den Olympischen Spielen 1936 populär. Sie fördert körperliche und seelische Entspannung, entgiftet den Körper und steigert die Leistungsfähigkeit.

## Welche Wirkung hat das Saunieren?

### Kurzfristige Effekte:

Saunieren regt die Durchblutung an und sorgt für ein frisches Hautbild. Durch das Schwitzen wird die Nierentätigkeit gesteigert und Schadstoffe werden ausgeschwemmt. Zudem kann das Ansteigen der Körpertemperatur Krankheitserreger abtöten. Nach dem Sport fördert die Sauna die Muskelregeneration und sorgt für ganzheitliche Entspannung.

### Langfristige Effekte:

Regelmäßiges Saunieren kann den Blutdruck verbessern, das Herz-Kreislaufsystem stärken und die Gefäßelastizität fördern. Es stärkt die körpereigene Abwehr und verringert die Infektanfälligkeit. Auch die allgemeine Belastungsfähigkeit und Stresstoleranz werden verbessert. Besonders bei Atemwegserkrankungen, rheumatischen Beschwerden und Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte kann sich die Sauna positiv auswirken.

Durch das ständige Wechselspiel von Anregung und Entspannung sowie von Wärme- und Kältereizen steigt die allgemeine Belastungsfähigkeit. Dies führt zu einer Verbesserung der Stresstoleranz.

### Bei folgenden Krankheiten hat sich regelmäßiges Saunieren nachweislich bewährt:

- Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis und Asthma bronchiale
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte



Panorama-Sauna im Sauna-Garten

## Sauna – Quelle der Entspannung

### Unser Sauna-Garten bietet höchste Entspannung:

Die Panorama-Sauna stärkt das Immunsystem, die Kräuter-Sauna mit belebenden Aufgüssen sorgt für Erfrischung, der Ruheraum ermöglicht Entspannung zwischen den Gängen, und das Kaltbewegungsbecken lädt zum Abkühlen ein. Das Highlight ist unsere Turm-Sauna, die traditionelle Saunakultur mit modernem Design vereint.

### Unsere Saunen im Sauna-Garten:

- Panorama-Sauna (ca. 85 °C – 90 °C)
- Kräuter-Sauna (ca. 70 °C – 80 °C)
- Turm-Sauna (ca. 80 °C – 85 °C)



Panorama-Sauna



Kräuter-Sauna



Turm-Sauna

## Noch mehr Sauna im Badehaus 2

Erleben Sie Entspannung pur in der Jugendstil-Sauna mit **fünf zusätzlichen Schwitzräumen**: Kessel-Sauna (Finnische-Sauna), Rosen-Dampfbad mit Rosenquarz, Bio-Sauna, Rosen-Sauna und Sole-Infrarotsessel – perfekt für Ihr Saunaausflug.



Rosen-Sauna im Badehaus 2

### Unsere Saunen im Badehaus 2:

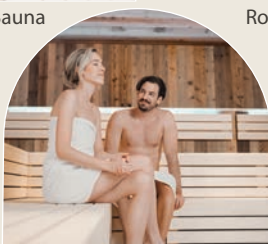
- Rosen-Sauna (ca. 60 °C – 65 °C)
- Kessel- bzw. Finnische-Sauna (ca. 80 °C – 90 °C)
- Bio-Sauna (ca. 60 °C – 65 °C)
- Rosen-Dampfbad mit Rosenquarz (ca. 45 °C)
- Sole-Infrarotsessel



Bio-Sauna



Rosen-Dampfbad



Kessel-Sauna

## Wie plane und gestalte ich einen optimalen Saunabesuch?

### Was gehört in meine Saunatasche?

Bademantel, Badeschuhe, 1–2 ausreichend große Saunatücher, 1–2 kleinere Handtücher, Reinigungs- und Pflegeprodukte für den Körper sowie Badebekleidung (im Falle eines Besuchs der Thermenlandschaft).

### Was habe ich vor dem Saunieren zu beachten?

- Gehen Sie nicht mit leerem oder vollem Magen in die Sauna.
- Vor dem Betreten der Sauna ist es wichtig, den **Körper gründlich zu reinigen** und anschließend auch vollständig abzutrocknen.
- Ein **warmes Fußbad zu Beginn** des Saunabesuchs bereitet den Körper auf die bevorstehende Erwärmung gut vor.

## Wie verhalte ich mich während des Saunagangs richtig?

Betreten Sie die Sauna **unbekleidet** und legen Sie ein **Saunatuch auf die Bank**, um Hautkontakt mit dem Holz zu vermeiden. **Vermeiden Sie laute Geräusche und respektieren Sie die Ruhe der anderen Gäste.**

## Wieviel Zeit sollte ich für einen Saunabesuch einplanen?

Für einen Saunabesuch mit 2–3 Durchgängen sollten mindestens 2 Stunden eingeplant werden. In der Regel dauert ein Saunagang 10 bis maximal 15 Minuten. Die einzelnen Durchgänge können dabei auch mit den verschiedenen Saunaarten (Dampf-, Warmluft-, und Heißluftbad) kombiniert werden.

## In welchem Rhythmus sind Saunabesuche empfehlenswert?

Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Besuch von 1–2 mal pro Woche für mindestens 2 Stunden, um die langfristigen Effekte des Saunierens dauerhaft erzielen zu können.

# Wie kann ein Saunarundgang aussehen?

## Beispiel:

1. Lauwarm abduschen und gut abtrocknen
2. 10 bis maximal 15 Minuten saunieren
3. 2-3 Minuten an die frische Luft gehen (fördert den Kreislauf)
4. Kurze Abkühlung mit dem Kneippschlauch (Herzfern beginnend)
5. Abduschen unter der Schwallbrause
6. Abkühlen im Tauch- oder Bewegungsbecken
7. Abtrocknen und dem Körper ausreichend Zeit zum Ruhen geben (ca. 20–30 Minuten)
8. 10 Minuten saunieren oder Dampfbad
9. Lauwarm abduschen
10. 5 Minuten knöchelhohes ca. 40 °C warmes Fußbad
11. Entspannen im Ruheraum oder Saunagarten

# Wie verhalte ich mich nach dem Saunagang richtig?

## Die Abkühlphase ist entscheidend für das Gefühl der Vitalisierung und Entspannung nach dem Saunagang.

Bewegen Sie sich 2–3 Minuten an der frischen Luft, um Atemwege und Kreislauf zu aktivieren. Anschließend kühlen Sie sich intensiv mit kaltem Wasser ab, beginnend bei den Beinen und Armen. Nutzen Sie dafür die Abkühlmöglichkeiten der Sprudelhof Therme.

Um den Entspannungsprozess abzurunden, ist eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten empfehlenswert.

# Wann meide ich die Sauna?

## Folgende Erkrankungen schließen einen Saunabesuch aus:

- Akute Infekte und Fieberzustände
- Akute bzw. frische Entzündungen
- Krebsleiden
- Ruheinsuffizienz des Herzens
- Bluthochdruck mit Nierenbeteiligung
- Epilepsie und andere Hirnanfallsleiden



## Sauna-Etikette

Damit alle Gäste ihren Saunabesuch genießen können, bitten wir Sie, folgende Etikette-Regeln zu beachten. Diese tragen nicht nur zur Hygiene bei, sondern schaffen auch eine entspannende und respektvolle Atmosphäre für alle.

- Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie **vor dem Saunieren gründlich zu duschen & gut abzutrocknen** – denn trockene Haut schwitzt viel besser.
- Bitte verwenden Sie immer ein **Handtuch als Unterlage** auf den Saunabänken & Ruhemöbeln. Grundsätzlich gilt: Kein Schweiß auf's Holz.
- Die Benutzung des Dampfbades erfolgt ohne Tuch. Bitte **reinigen Sie die Saunabank mit dem Wasserschlauch** vor dem Hinsetzen.
- **Vermeiden Sie laute Gespräche, Musik oder Störungen jeglicher Art.** Die Sauna und das Dampfbad sind ein Ort der Entspannung und Stille.
- **Fotografieren und Telefonieren sind in unserer Anlage generell nicht gestattet.**
- **Wertgegenstände** verschließen Sie bitte in Ihrem **Spind**.
- Bitte **reservieren Sie keine Liegen**, sondern nutzen Sie die bereitgestellten Körbe. Gekennzeichnete Liegen (Wechseliegen) werden regelmäßig von unserem Personal geräumt.
- Unsere Gastronomie bietet Ihnen ein vielfältiges Angebot an Speisen und Snacks. **Der Verzehr mitgebrachter Speisen ist nicht gestattet.**

Das Team der Sprudelhof Therme wünscht Ihnen einen erholsamen Aufenthalt





**SPRUDELHOF  
THERME**

BAD NAUHEIM



**Sprudelhof Therme GmbH**  
Ludwigstraße 40  
61231 Bad Nauheim

Telefon: 06032 991000  
[info@sprudelhoftherme.de](mailto:info@sprudelhoftherme.de)  
[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)



*Änderungen, Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten.*