

The logo for Leinebad, featuring a stylized white steam icon above the text "Leinebad" in a bold, sans-serif font. The background is a dark, blurred image of a sauna interior with wooden benches and a glowing fire.

Leinebad

Jahnstraße 17  
37327 Leinefelde-Worbis

Tel 03605 200 520

Fax 03605 200 539

info@leine-bad.de

---

**DeinebesteZeit.de**



**Sauna**

kleines  
**Regel-**  
**werk**

The Leinebad logo, featuring a stylized white steam icon above the text "Leinebad" in a bold, sans-serif font. The background is a dark, blurred image of a sauna interior with wooden benches and a glowing fire.



## Kleines Regelwerk für Saunafreunde

1. Nicht mit leerem oder vollem Magen in die Sauna gehen; vorher viel trinken.
2. Die Saunalandschaft nur unbedeutet oder mit einem Handtuch umgewickelt sowie mit Badelatschen betreten.
3. Die Sauna dient der Entspannung, deshalb ist ruhiges Verhalten angebracht.
4. Vor dem ersten Saunagang warm duschen und gut abtrocknen – trockene Haut schwitzt besser.
5. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper.
6. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu wählen.
7. Verbringen Sie die letzten 2 Minuten besser im Sitzen, um den Kreislauf zu schonen.
8. Ein Saunagang dauert durchschnittlich 10–15, jedoch nie länger als 20 Minuten.
9. Nach dem Verlassen der Sauna empfiehlt sich ein kurzer Aufenthalt im Freien, um an der frischen Luft die Atemwege abzukühlen.
10. Danach erfolgt das Abkühlen des gesamten Körpers – wahlweise unter der Dusche, mit dem Schlauch oder im Tauchbecken. Vor der Benutzung des Tauchbeckens denken Sie daran, den Schweiß abzuspuhlen.
11. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohlige Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperatureausgleich.
12. Eine kurze Ruhephase von 5–10 Minuten fördert die Erholung.
13. Im Anschluss daran beginnt der nächste Saunagang. Drei Saunagänge hintereinander reichen zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele aus.