



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

www.kissalis.de

Heiligenfelder Allee 16 Telefon 0971/12 18 00-0
97688 Bad Kissingen info@kissalis.de

Was passiert eigentlich beim Aufguss?

Womit wird aufgegossen?

Im Eimer des Saunameisters befinden sich neben Wasser Öle, die je nach gewünschter Wirkung („entspannend/beruhigend“, wie z. B. Lavendel oder „anregend/vitalisierend“, wie z. B. Zitrusfrüchte, diverse Nadelhölzer) eingesetzt werden.

In der KissSalis Therme werden überwiegend 100% naturreine, ätherische Öle eingesetzt, da diese – aufgrund ihrer vielfältigen Struktur und Stoffzusammensetzung – die bestmögliche gesundheitsfördernde Wirkung besitzen. Das Verwedeln der Luft sorgt für die gleichmäßige Verteilung der im Wasserdampf gebundenen Duftstoffe im Raum. Dabei wird der aufsteigende Wasserdampf mit der kühleren, sauerstoffreicheren Luft der unteren Regionen vermischt.

Wie lange dauert ein Aufguss?

Ein Aufguss dauert in der Regel 8 bis 12 Minuten. Klassischerweise ist er in 3 Aufguss- und Wedelphasen unterteilt. Der Aufguss kann zu jedem Zeitpunkt vorzeitig verlassen werden.

Was muss ich noch beachten?

Bitte denken Sie daran, den Flüssigkeitsverlust nach dem Saunabad wieder auszugleichen! Dabei sollten Sie auf Alkohol verzichten, da es beim Saunieren zu einem ständigen Wechsel von Gefäßerweiterung (während der Schwitzphase) und Gefäßverengung (beim Abkühlen) kommt. Um Kreislaufproblemen mit Schwindel, Kopfschmerzen u.a. vorzubeugen, sind vitaminreiche Frucht- und Gemüsesäfte, kühles Mineralwasser oder andere isotonische Getränke (z.B. alkoholfreies Weizenbier) empfehlenswert. Die Menge richtet sich dabei nach Ihrem individuellen Saunaverhalten (Anzahl und Dauer der Saunagänge) und persönlichem Wohlbefinden.

Wie verhalte ich mich nach dem Saunagang richtig?

Die Abkühlphase stellt einen weiteren wichtigen Teil des Saunabadens dar! Das besondere Gefühl der Vitalisierung und Entspannung wird erst durch die richtige Abkühlung nach dem Schwitzvorgang erlangt!

Um den Entspannungsvorgang körperlich sowie seelisch abzurunden, ist eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten zwischen den Saunagängen ratsam.

Bewegen Sie sich nach dem Saunagang zunächst 2–3 Minuten an der frischen Luft, um die Atemwege abzukühlen und die Muskelaktivität und den Kreislauf anzuregen. Kühlen Sie Ihren Körper anschließend intensiv mit kaltem Wasser herzerfern beginnend ab, d.h. rechtes Bein – linkes Bein, rechter Arm – linker Arm und zum Schluss den Rumpf. Dazu können Sie ganz nach Belieben die Abkühlmöglichkeiten der KissSalis Therme nutzen.

Sauna-Etikette

- Der SaunaPark ist textiltfrei, d.h. Sie saunieren nackt oder mit einem Handtuch umwickelt, jedoch ohne Badebekleidung. In den Umgangs-, Ruhe- und Gastronomiebereichen bitten wir Sie, sich mit einem Bademantel oder Saunatuch zu bedecken.
- Wir bitten Sie, sich vor dem Saunabaden gründlich zu duschen. Duschen Sie bitte auch nach jedem Saunagang und vor Benutzung der Becken.
- Bitte verwenden Sie ein ausreichend großes Saunatuch als Unterlage auf den Saunabänken und Ruheliegen.
- Im SaunaPark ist die Nutzung von Handys und Kameras ausschließlich in der Medialounge im Obergeschoss erlaubt. Dort finden sich auch Ladespinde zur sicheren Verwahrung.
- Der SaunaPark ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten Sie, diese Ruhe nicht zu stören.
- Der Zutritt zum Saunabereich ist Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren nur in Begleitung Erwachsener gestattet.
- Wir möchten, dass alle unsere Gäste jederzeit einen freien Liegeplatz vorfinden. Aus diesem Grund bitten wir Sie, auf das Reservieren von Liegen zu verzichten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass unsere Mitarbeiter bei Bedarf Liegen freiräumen.
- Das Mitbringen von alkoholfreien Getränken in bruchsicheren Gefäßen (kein Glas!) ist möglich, der Verzehr mitgebrachter Speisen ist jedoch nicht gestattet.

Sauna – woher kommt der Begriff?

Das Wort „Sauna“ kommt aus dem Finnischen und bedeutet „Schwitzstube“. Zu den ersten Erkenntnissen der Menschheit gehörte bereits, dass Wärme wohltut und heilt. Somit ist das Saunieren ein altes Kulturgut und bis in die Steinzeit zurückzuführen. In Deutschland erhielt das Saunabaden mit den Olympischen Spielen 1936 erfolgreichen Einzug in die Badekultur und ist seitdem fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Saunieren führt zu körperlich-seelischer Entspannung, Reinigung und Entgiftung des Körpers. Darüber hinaus kann die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden.



Saunieren in der KissSalis Therme: Der ideale Ort für Ihr Wohlbefinden

Saunen	Temperatur
Planetarium (Caldarium)	40°C
Aromadampfbad	45-48°C
Birkensauna	85-90°C
Steinbad	55°C
Sanarium	55-60°C
Erdsauna (Ruhesauna)	85-90°C
Panoramasauna	70-75°C
Loftsauna	80-85°C
Gartensauna	85°C

Abkühlmöglichkeiten: Erlebnisduschen, Tauchbecken, Kaltbewegungsbecken 22-25°C, Kneipp-Schläuche, Saunagarten

Ruhebereiche: Ruheraum, Wärmeinsel, Lounge, Leseraum, Saunagarten, diverse Liegebereiche

Gastronomie: Saunabar

Welche Wirkung hat das Saunieren?

Welche kurzfristigen Effekte bewirkt Saunieren?

Durch das Wechselspiel von Wärme- und Kältereizen werden alte Hautpartikel abgespült. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, was zu einem jüngeren und frischeren Hautbild führt. Das provozierte Schwitzen verstärkt auch die Nierentätigkeit, was zu einem vermehrten Ausspülen von Schadstoffen beiträgt. Aufgrund der vorübergehend ansteigenden Körpertemperatur (ca. 1°C pro 10 Minuten Saunaaufenthalt) können Krankheitserreger bereits vor deren Ausbreitung abgetötet werden. Insbesondere nach dem Sport entlastet und fördert ein Saunabesuch die Regeneration der Muskulatur. Insgesamt führt das Saunieren zu einer gesamtkörperlichen und seelischen Entspannung.

Welche langfristigen Effekte bewirkt Saunieren?

Zum einen kann es zu einer dauerhaften Verbesserung des Blutdrucks kommen, da das Saunieren das Herz-/Kreislaufsystem stärkt und die Gefäßelastizität trainiert. Zum anderen wird auch die körpereigene Abwehr dauerhaft gestärkt, was die Infektanfälligkeit sinken lässt. Durch das ständige Wechselspiel von Anregung und Entspannung sowie von Wärme- und Kältereizen steigt die allgemeine Belastungsfähigkeit. Dies führt zu einer Verbesserung der Stress-toleranz.

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

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
- > Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihren Hausarzt.

In welchem Rhythmus sind Saunabesuche empfehlenswert?

Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Besuch von 1-2 mal pro Woche für 2-3 Stunden, um die langfristigen Effekte des Saunierens dauerhaft erzielen zu können.

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 im Falle eines Besuchs der Thermenlandschaft entsprechende Badebekleidung.

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 (aus hygienischen Gründen aber auch um den beim Schwitzen störenden Fettfilm der Haut zu entfernen) und anschließend auch vollständig abzutrocknen.
- Ein warmes Fußbad zu Beginn des Saunabesuchs bereitet den Körper auf die bevorstehende Erwärmung gut vor.

Wohin setze ich mich am besten?

Suchen Sie sich einen Sitzplatz aus, der Ihrem körperlichen Befinden gut tut. Die Temperatur steigt mit zunehmender Sitzplatzhöhe um ca. 5-10°C an. Während des Saunagangs können Sie jederzeit eine Reihe nach unten wechseln.

Wie verhalte ich mich während des Saunagangs richtig?

Gehen Sie unbedeutet in die Sauna und legen Sie ein großes Saunatuch auf die Bank, so dass kein Hautkontakt mit dem Holz entsteht. Je nach Belieben kann der Saunagang im Sitzen oder Liegen erfolgen. Verbringen Sie jedoch die letzten 2 Minuten vor Verlassen der Sauna immer in sitzender Position mit leicht pumpender Beinbewegung. Damit wird die Blutzirkulation aktiviert („Wadenpumpe“). Da das Saunieren der seelischen sowie der körperlichen Entspannung dient, verhalten Sie sich bitte sowohl im eigenen Interesse, als auch zum Wohle der anderen Gäste möglichst ruhig.

Obwohl es sich vielerorts verbreitet hat, ist eine Abkühlung mit Eis während des Saunagangs – insbesondere im Kopfbereich – nicht ratsam. Das kann zu einer entgegengesetzten Wirkung führen, wie z.B. zu einer schlagartigen Verengung der Blutgefäße. In der Regel dauert ein Saunagang 10 bis maximal 15 Minuten.



Wieviel Zeit sollte ich für einen Saunabesuch einplanen?

Für einen Saunabesuch mit 2 bis 3 Durchgängen sollten mindestens 2 Stunden eingeplant werden. Die einzelnen Durchgänge können dabei auch mit verschiedenen Saunarten (z.B. Aromadampfbad, Sanarium und Gartensauna) kombiniert werden.

So kann ein optimaler Saunabesuch aussehen

Beispiel

1. 10-12 Minuten Sanarium oder Dampfsteinbad
2. Lauwarm abduschen und abtrocknen
3. 15 Minuten ruhen
4. 5-10 Minuten Heißluftbad (z.B. Erdsauna)
5. 2-3 Minuten an der frischen Luft laufen
6. Kurze Abkühlung mit dem Kneipp-Schlauch (herzfern beginnend)
7. Abduschen unter der Schwallbrause
8. Kurzes Abkühlen im Tauchbecken, danach abtrocknen
9. 5 Minuten knöchelhohes ca. 40°C warmes Fußbad
10. 15 Minuten ruhen