



# Der kleine Sauna-Knigge

**Stilvoll schwitzen** - Gerade in der Sauna ist rücksichtsvolles Verhalten geboten.

**Nur ein friedliches Miteinander unter allen Saunagästen gewährleistet eine angenehme Atmosphäre der Entspannung.**

**Beim Saunabaden sollte die Befolgung von ein paar Umgangsformen eine Selbstverständlichkeit sein. Nachfolgend ein paar Regeln und Gebote für richtiges Verhalten in der Sauna.**

## **Nackt in die Sauna**

Hier zu Lande gilt die Sauna und der Saunabereich generell als textilfreie Zone. Die Badebekleidung ist daher abzulegen. Außerhalb des Schwitzraumes ist es üblich, sich leicht bedeckt mit Handtuch oder Bademantel aufzuhalten.

## **Hygiene**

Vor einem Saunabesuch wird sich gründlich geduscht & danach gut abgetrocknet. Denn auf unserer Haut sitzen Keime, welche nicht beim Schwitzen verteilt werden sollen.

## **Badeschuhe außen vor die Sauna**

Badeschuhe werden vor dem Schwitzraum ausgezogen & seitlich neben die Tür gestellt. Sie werden nicht mit in den Schwitzraum hineingenommen.

## **Umgangsformen**

Wie überall, gehört auch in der Sauna Höflichkeit dazu. Ein freundlicher Gruß beim Betreten des Schwitzraumes und rasches Schließen der Tür sollten selbstverständlich sein.

## **Breit machen**

Bei wenig Betrieb kann man sich gerne legen & eine ganze Saunabank für sich beanspruchen. Allerdings ist bei hohem Besucheraufkommen Rücksicht gefragt. Es ist unhöflich, Platz für drei Personen zu beanspruchen, während andere Gäste sich zusammenkauern müssen.

## **Trocken in die Sauna**

Der Schwitzraum wird grundsätzlich trocken betreten. Bitte **keine Cremes, Gesichtsmasken, Honig oder Salze** in dem Schwitzraum verwenden.

## **Großes Handtuch/Kein Schweiß auf das Holz**

Das eigene Handtuch muss ausreichend groß sein, um vollständig darauf liegen oder sitzen zu können. Es wird so ausgebreitet, damit der eigene Schweiß nur auf das eigene Handtuch tropfen kann & nicht auf das Holz oder andere Saunabesucher. Auch im Dampfbad wird ein Handtuch untergelegt. Heftiges Abstreifen und Abschütteln von Schweiß oder Abbürsten ist zu vermeiden.



### **Andere Handtücher respektieren**

Sauna-Handtücher anderer Saunabesucher sind zu berücksichtigen. Beim Wechseln des Platzes auf eine höhere Saunabank, sind fremde Sauna-Handtücher nicht zu betreten.

### **Ruhe in der Sauna**

Nur Ruhe fördert die Entspannung, daher bitten wir:

- sich ruhig zu setzen oder zu legen
- nicht unnötig den Platz wechseln
- nicht laut zu sprechen, Gespräche möglichst vollständig vermeiden
- vermeidbare Geräusche zu unterlassen
- kein Kaugummi zu kauen
- kein kurzes Verlassen der Sauna (z.B. „Zwischen-Duschen“)
- den Schwitzraum ruhig und schweigend zu verlassen

### **Aufgusszeremonie nicht vorzeitig verlassen**

Während des Aufgusses wird der Schwitzraum nicht verlassen. Zunächst, wenn möglich, etwas tiefer auf eine untere Bank ausweichen. Nur bei gesundheitlichen Problemen ist ein vorzeitiges Verlassen in Ordnung.

### **Zärtlichkeiten zurückhalten**

Intensive Zärtlichkeiten gehören nicht in eine öffentliche Sauna.

### **Bitte unterlassen Sie Maniküre, Pediküre, Rasieren, Epilieren, Haare**

**färben usw.** Bitte keine Gesichtsmasken, Honig-Produkte Öle oder Salze in der Saunaanlage verwenden. Cremes (Gesichtscreme und Bodylotion usw.) bitte nur in dem Umkleidebereich nutzen.

Körperpflege wie Haare färben, Maniküre, Pediküre, Rasieren und Epilieren, wird aus Rücksicht auf andere Gäste zu Hause gemacht.

### **Nichtraucher- & alkoholfreie Zone**

Gesamte Saunabereich ist Nichtraucherzone & alkoholische Getränke sind verboten. Auch Glasflaschen sind verboten, da sie ein hohes Verletzungsrisiko darstellen.

### **Mobiltelefone**

Wir möchten unsere Gäste bitten, ihre Mobiltelefone lautlos zu schalten & in der Tasche oder dem Spind zu lassen. **Das Fotografieren ist in jedem Fall verboten.**

**Wir bitten alle Besucher der Sauna diesen „kleinen Knigge zu beherzigen.  
Vielen Dank und viel Spaß in unserem Saunabereich.**