

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL



SAUNAFIBEL

BELVITA-
SAUNAFIBEL



Die Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol stehen für Schönheit, körperliche und geistige Betätigung sowie ganzheitliches Wohlbefinden und rücken die Bereiche Wellfeeling, Beauty, Fitness und Vitale Cuisine in den Mittelpunkt. Belvita umfasst landesweit exzellente Wellnesshotels mit familiärem Charme und persönlicher Führung. Durch einen einheitlichen Markenauftritt und ein klares Versprechen an die Gäste stehen hier Ruhe, Entspannung, Genuss und Professionalität an erster Stelle.

Innerhalb der Belvita-Wellnessbereiche gehört die Sauna untrennbar zum Ruhe- und Regenerationsangebot dazu. Richtiges Saunieren stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt das Immunsystem, regt die Stoffwechselfunktionen an und eignet sich überdies hervorragend für die Körperpflege und die Tiefenreinigung der Haut. Kombinieren Sie Ihren Saunagang mit einer Behandlung, um die Tiefenwirkung noch zu steigern. Wir beraten Sie gerne!

Die Belvita-Saunafibel enthält die wichtigsten Saunaregeln und nützliche Empfehlungen für die Steigerung des Wohlbefindens und eine korrekte Nutzung der Saunaanlagen.

DIE WIRKUNG DER SAUNA

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.

Die Dampfsauna.

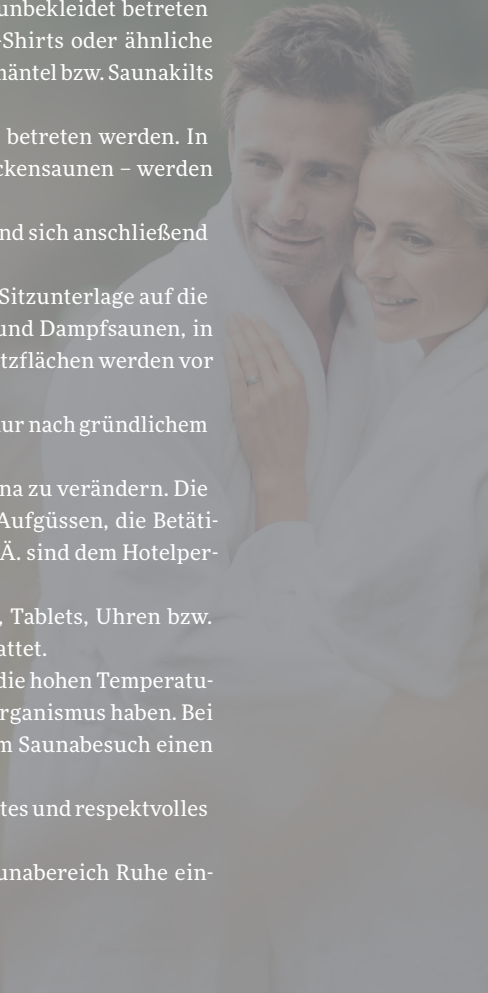
Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem wirkt der Besuch in Feuchtkabinen sichtbar verschönernd. Insbesondere in Kombination mit Peelings und rückfettenden Anwendungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Besuch im Dampfbad empfehlen sich eine lauwarme Dusche und ausgiebiges Nachruhen.

Die finnische Sauna.

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und der Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

NUTZUNG DES SAUNABEREICHS

- . Der Zutritt zum Saunabereich ist erwachsenen Gästen vorbehalten.
- . Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Auch außerhalb der Saunen dürfen keine T-Shirts oder ähnliche Kleidungsstücke angezogen werden. Badetücher, Bademäntel bzw. Saunakilts sind erlaubt.
- . Der gesamte Saunabereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst – in den Feucht-, Dampf- sowie Trockensaunen – werden die Badeschuhe ausgezogen.
- . Vor Beginn des Saunagangs muss jeder Gast duschen und sich anschließend gut abtrocknen.
- . In der Sauna soll ein ausreichend großes Badetuch als Sitzunterlage auf die Bank gelegt werden. Ausgenommen sind die Feucht- und Dampfsaunen, in denen keine Unterlage verwendet werden kann. Die Sitzflächen werden vor und nach dem Saunagang mit Wasser abgebraust.
- . Schwimm- und Tauchbecken sowie Whirlpools dürfen nur nach gründlichem Abduschen benutzt werden.
- . Es ist verboten, die technischen Einstellungen der Sauna zu verändern. Die Veränderung der Temperatur, das Durchführen von Aufgüssen, die Betätigung von Lüftungseinrichtungen und Ventilatoren u. Ä. sind dem Hotelpersonal vorbehalten.
- . Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten, Tablets, Uhren bzw. Brillen mit Kamera etc. ist im Saunabereich nicht gestattet.
- . Jeder Gast sollte genau wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna auf seinen Organismus haben. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen wir, vor einem Saunabesuch einen Arzt zu konsultieren.
- . Da der Saunabereich ein Nacktbereich ist, ist ein korrektes und respektvolles Verhalten anderen Gästen gegenüber unabdingbar.
- . Um andere Gäste nicht zu stören, ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- . Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna. Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- . Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress. Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- . Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen. Zwischen der letzten großen Mahlzeit und dem Saunagang sollten zwei Stunden vergangen sein.
- . Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsduche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- . Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist. Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- . Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet, denn die Wärme soll Ihre Haut ungehindert erreichen. Außerdem verhindern Sie so, dass der Schweiß am Körper bleibt und sich Hautreizungen bilden.
- . Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu einer unnötigen Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- . Pro Saunagang empfehlen wir eine Verweildauer von zehn bis fünfzehn Minuten, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- . Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab. Atmen Sie an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin – und zuletzt den Kopf. Um sich komplett abzukühlen, können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor dem Gang ins Tauchbecken nehmen Sie bitte immer eine Abkühlungsduche.
- . Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohlthuend auf den gesamten Körper.
- . Machen Sie eine Pause und entspannen Sie. Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.
- . Wiederholen Sie den Saunagang höchstens drei Mal.
- . Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.
- . Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gerne informieren sie Sie über die Behandlungsangebote, die Wirkungsweisen der Sauna und das tägliche Aufgussprogramm.





Dieses Hotel ist Mitglied der Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol
wellnesshotels@belvita.it | www.belvita.it