

SAUNAKULTUR



Marco Sprenger,  
Teamleiter  
«Badewelten»

Wie funktioniert der richtige Badesablauf beim Saunieren?

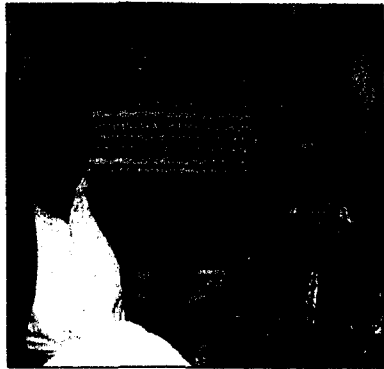
- Ca. 1 bis 2 Stunden nach einer Mahlzeit – allenfalls etwas kleines essen
- Nicht gehetzt, gesund und mit guter Verfassung in die Sauna
- Ca. zwei Stunden für das gesamte Saunabad einrechnen
- Unbekleidet und ohne Badekleider (Dampfsauna ausgenommen!)
- Sie sollten auf jeden Fall warme Füsse haben
- Vor dem Saunieren warm duschen und dann abtrocknen (nie nass in die Sauna)
- Aufheizphase, lieber kurz und intensiv – sitzend oder liegend (Rücksicht auf Platzangebot)
- Vor dem Verlassen der Sauna aufsitzen um den Körper an die aufrechte Haltung zu gewöhnen
- Angepasste und ergiebige Abkühlung (Nachschwitzen!)
- Eventuell die Füsse wieder aufwärmen
- Je nach Wohlbefinden und Lust, einen zweiten und dritten Durchgang machen
- Dazwischen eventuell eine Massage oder Solarium

Wann gilt ein Saunaverbot?

Ein Saunaverbot gilt bei akuten Entzündungen von Organen, Blutgefässen, Gelenken oder Hautpartien. Bei Funktionsstörungen von Schilddrüsen, Leber oder Nieren. Bei nicht therapierbarem Bluthochdruck. Bei Fieber und instabilen Herzrhythmusstörungen, bei Krebs, Epilepsie und Tuberkulose. Bei offenen Wunden, nach Operationen und bei Wärmeallergien.

# Nur noch zwei Tage!

Verpassen Sie den Gewinn einer Sauna im Wert von 30 000 Franken nicht



Franz und Emmi Gassner, Triesenberg.



Katja Wolf und Sohn Luca, Vaduz.



Carmela Lavanga mit Sohn Danilo, Schaan.



Mirjam Heldegger mit Melina und Celine, Triesenberg.



Susanne und Andrea Hinterberger, Nendeln.



Nicole Verling und Sohn Matthias, Vaduz, und Serafine Schmid, Triesenberg.



Xaver Biedermann, Schellenberg.



Bettina Wolff und Tochter Katharina, Vaduz.



Simone Vllamar, Schaan, und Mirela Kinde, Triesenberg.



Loredana Politi, Sargans, Severin Wächter, Triesen, Haki Louwar, Sarnwald.



Barbara Neuliss, Yannic und Lucas, Triesenberg, und Beatrix Hasler, Gamprin.



Franz-Josef Hasler und Bianca, Eschen.



Alma Bühler und Enkel Sandro, Triesenberg.



Hanspeter Kaufmann, Schaan, mit den Enkeln Michael, Robin und Simon.



Jacqueline Gassner mit Johannes und Clarissa, Triesenberg.



Roland Pfiffner, Sargans.



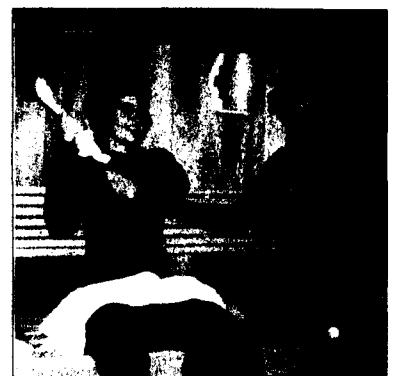
Erika Gertsch mit Tochter Sharon, Triesenberg.



Elisabeth Stalder und Nadia Deluca, Triesen.



Daniela Fehr mit Jessica und Marco, Mauren.



Stefanie Hasler, Schaan und Gabriele Manca, Triesen

WETTBEWERBSPREIS

Finnische Sauna im Wert von 30 000 Franken gewonnen

Eine neue, grosse, tolle finnische Sauna der Marke Klafs – inklusive professionellem Einbau durch das kompetente Team der Ospelt Haustechnik in Vaduz – könnte schon bald Ihnen gehören. Bis zum 28. Oktober, auf zur Ospelt Haustechnik AG an die Wuhrstrasse 7 nach Vaduz. Dort füllen Sie einen Talon aus, ziehen sich kurz um, um sich dann mit umgewickelterm Badetuch (erhalten Sie von der Ospelt Haustechnik) in die Sauna zu setzen. Jeder Teilnehmer wird fotografiert. Öffnungszeiten Mo. – Fr. 8–12 Uhr und 13–17 Uhr. Alle Fotos unter «Volkssauna» im Netz.

[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)

ANZEIGE

**OSPELT HAUSTECHNIK**

**KLAFS**

Wuhrstrasse 7, FL-9490 Vaduz / Telefon 00423 237 08 08 / [www.ospelthaustechnik.li](http://www.ospelthaustechnik.li)