

*„Wer nicht jeden
Tag etwas Zeit für
seine Gesundheit
aufbringt, muss eines
Tages sehr viel Zeit
für die Krankheit
opfern.“*

SEBASTIAN A. KNEIPP

DIE GESCHICHTE *der Sauna*

_____ *Die Sauna hat eine lange Tradition: Sie wurde erstmals in Finnland im 12. Jahrhundert erwähnt, aber die Anwendung von Warmbädern lässt sich auf Bräuche zurückführen, die noch weiter in der Vergangenheit zurückliegen.*

Bereits in der Steinzeit lernte der Mensch, dass er die Behausungen, in denen er lebte, mit heißen Steinen erwärmen konnte. Viele Kulturen auf der ganzen Welt erlangten dieses Wissen und richteten Räume für die Körperpflege, die Gesundheit, aber vor allem für Reinigungsrituale ein. Solche Schwitzhütten gab es bei vielen Völkern: Die Sioux nannten sie Inipi, bei den Maya und Azteken waren sie als Temazcal bekannt, in Russland gab es die Banja und in Japan die Musubi-buro.

Die Finnen übernahmen diesen Brauch schließlich aus Asien und entwickelten die Savusauna, eine Rauchsauna. In diesem Bau aus Holz und Lehm erwärmte ein einfacher Ofen das Innere mit Rauch. Dieser wurde freigesetzt, sobald die Innentemperatur hoch genug zum Schwitzen war. Im Laufe der Jahrhunderte wurde bei Technik und Anwendung nachgebessert: Holzhäuser mit Kaminofen ersetzten die Savusauna. Der Raum wurde durch die Wärme und nicht durch den Rauch erhitzt. Diese Verbesserung trug dazu bei, dass die Sauna in Mitteleuropa, nicht zuletzt auch dank der Olympischen Spiele 1936 in Berlin bekannt wurde: Die Finnen bauten „tragbare“ Saunen für ihre Athleten, um deren sportlichen Leistungen zu unterstützen. Ab der Nachkriegszeit entstanden europaweit Wellnesseinrichtungen.

Während in Nordeuropa der Mensch das Bedürfnis hatte, sich zu erwärmen, so wurden in den südlichen Ländern diese Anlagen zum kulturellen Treffpunkt und zum idealen Ort für die individuelle Reinigung und Körperpflege. Die von den alten Römern entwickelten Dampfbäder in den Thermen hatten einen anderen Aufbau als die Sauna und wurden auch anders genutzt.

Diese Badeanstalten hatten stets die gleiche Raumaufteilung: Dem Kaltbaderaum, frigidarium, mit einem meist runden Kaltwasserbecken, folgte das caldarium, ein meist nach Süden hin gelegener Heißbaderaum mit Heißwasserbecken. Zwischen dem frigidarium und dem caldarium befand sich wahrscheinlich ein Raum mit milder Hitze, der künstlich gekühlt wurde: das tepidarium. Die natationes waren hingegen jene Becken, die zum Schwimmen verwendet wurden.

In den arabischen Ländern wurden die römischen Thermalanlagen abgeändert und angepasst: So entstand der Hamam, bestehend aus einem großen zentralen Becken zum Entspannen, dem laconicum (Dampfschwitzbad, zwischen 55 und 65 Grad) und einem Raum zum Massieren und Einseifen.

Der Hamam war jahrhundertlang ein beliebter Treffpunkt, aber um 1800 verloren diese Badeanstalten aufgrund der hohen Kosten für Wartung und Wasserverbrauch allmählich an Interesse. Erst in den letzten Jahren haben sie ihren einstigen Glanz wiedergefunden.



DIE VORTEILE *der Sauna*

In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien belegt, dass regelmäßiges Saunieren dem Körper eine Reihe von Vorteilen bringt:

- _ hält das Herz fit und verbessert die Durchblutung;*
- _ reduziert Stress;*
- _ regt den Stoffwechsel an;*
- _ stärkt das Immunsystem;*
- _ unterstützt die Atmung;*
- _ lindert Muskelverspannungen;*
- _ fördert den Schlaf und verbessert die Schlafqualität;*
- _ sorgt für eine jünger aussehende, weiche und elastische Haut;*
- _ fördert die Entgiftung durch das Schwitzen.*

WAS PASSIERT MIT DEM KÖRPER?

Um die Innentemperatur konstant zu halten, reagiert der Körper, indem die Blutgefäße erweitert werden und folglich die Herzfrequenz erhöht wird. Die Mikrozirkulation der Haut nimmt ebenfalls zu, die Hautporen öffnen sich und die Schweißdrüsen beginnen Schweiß abzugeben. Auf diese Weise werden Giftstoffe ausgeschieden und das Immunsystem gestärkt; dies garantiert einen besseren Schutz gegen Grippe und Allergien. Die Wärme fördert auch die Entspannung der Muskeln und des Geistes und befreit vom Alltagsstress.

WIR MÖCHTEN ZWEI SAUNA-MYTHEN AUFKLÄREN:

- Entgegen der weitverbreiteten Meinung hilft Saunieren nur dann beim Abnehmen, wenn es mit einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung kombiniert wird.*
- Die Sauna ist optimal, um einer Grippe vorzubeugen, allerdings sollte man bei einer bereits ausgeprägten Erkrankung auf keinen Fall in die Sauna gehen.*



LINDENHOF

Saunawelten

_____ *In unserer weitläufigen Saunawelt erwarten Sie zahlreiche wohltuende Wärmeanwendungen. Entspannen Sie im Angesicht der beeindruckenden Südtiroler Berge. Unsere Sauna bietet für jeden Geschmack die entsprechende Wärmeoase. Ob Dampfbad, Sauna oder Kneippbecken: Nehmen Sie sich die Zeit für ein ausgiebiges, entspannendes Saunaerlebnis und genießen Sie die Showaufgüsse mit unserem Saunaweltmeister Claudio und seinem Team.*

Wir bitten Sie, die Saunatücher vom Zimmer zu verwenden. Für die Benützung der Liegen ist das Unterlegen eines geeigneten, trockenen Handtuches vorgesehen. Wir bitten darum, keine Liegemöglichkeiten zu reservieren.

Der Eingang zu unseren Innensaunen mit angeschlossenen Themen-Ruheräumen ist im dritten Stockwerk.

(Kindern unter 18 Jahren ist der Zutritt zum Saunabereich nicht erlaubt, da es sich hierbei um eine Nackt- und Ruhezone handelt.)

FINNISCHE SAUNA 80-90°C – 5 % FEUCHTIGKEIT

Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Abhärtung, Steigerung der Abwehr gegen Infekte und nicht zuletzt die körperlich-seelische Entspannung.

BIOSAUNA 55-60°C – 30 % FEUCHTIGKEIT

Nicht ganz so heiß und doch unglaublich entspannend. In der Biosauna genießt man alle Vorzüge des Schwitzbades bei mildereren Temperaturen. Neben der Entspannung wird auch die Haut gereinigt, der Kreislauf und das Immunsystem kommen in Schwung.

DAMPFBAD 42-45°C – 100% REINE FEUCHTIGKEIT

Im Soledampfbad werden in regelmäßigen Intervallen fein gelöste Meersalze zerstäubt. Durch Beigabe reiner ätherischer Eukalyptus- und Minzeextrakte wird ein zusätzlicher Pflege- und Reinigungseffekt der Atemwege erzielt. Erleben Sie die positive Wirkung auf Haut und Haar, gesteigerte Mobilität der Gelenke und Muskeln und natürlich körperlich-seelische Entspannung.

INFRAROTKABINE 45°C

Die Muskeln des Körpers werden mittels infraroter Vollspektrum-Strahlung gezielt überwärmt und damit tiefgehend gelockert. Ohne den Kreislauf zu belasten, sorgt die Strahlungswärme für bessere Hautdurchblutung und hilft gegen Verspannungen sowie chronische Leiden im Bewegungsappa-

rat. Die Temperatur in der Infrarotkabine beträgt rund 45°C, da infrarote Wärme nur dort wirkt, wo sie auf den Körper auftrifft und nicht im gesamten Raum.

SCHLOSSSAUNA 85°C – 10 % FEUCHTIGKEIT

Die Schlosssauna befindet sich im Turm in unserem Garten. Der perfekte Ort, um neue Kraft zu tanken. Nach Ihrem Saunagang können Sie im Garten barfuß auf der Wiese spazieren und damit Ihren Kreislauf in Schwung bringen.

SKYSAUNA 90°C – 5/10 % FEUCHTIGKEIT

Dank des Gasofens in der Skysauna im 6. Stock entwickelt sich die Hitze hier, im Gegensatz zu den klassischen finnischen Saunen, weniger aggressiv. Nebenbei befindet sich ein Lese-Relax-Ruheraum mit Platz für ca. 30 Personen und ein Tauchbecken. Der atemberaubende 180°-Rundumblick tut sein Übriges zum perfekten Saunaerlebnis.

FAMILYSAUNA 60-70°C – 10 % FEUCHTIGKEIT

Die Familysauna befindet sich direkt in der Nähe des Baby- & Funpools mit Riesenwasserrutsche. Gleich nebenan finden Sie den kuscheligen Familienruheraum. Die Familysauna ist eine klassische finnische Sauna. Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Abhärtung, Steigerung der Abwehr gegen Infekte und körperlich-seelische Entspannung.





HYGIENE-UND SAUNAREGELN

- 1** Im Wellness Tower ist das Tragen von Badeschuhen aus Hygiene- und Sicherheitsgründen vorgeschrieben.
- 2** **Betreten Sie die Sauna** und das Dampfbad nackt, ohne Badehose/Badeanzug, Badeschuhe, Hauben, synthetische Textilien oder Schmuck. Wir empfehlen außerdem, auch auf Make-up und Parfums zu verzichten. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, können Sie ein zweites Baumwoll-Handtuch verwenden.
- 3** Legen Sie in der Sauna **aus hygienischen Gründen** ein Baumwoll-Handtuch unter den gesamten Körper, einschließlich Rücken und Füße. Im Dampfbad empfehlen wir, nur ein kleines Handtuch auf die Sitzfläche zu legen und es nach Verwendung in den Handtuchkorb zu geben.
- 4** Denken Sie daran, immer **ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen** und schwere Mahlzeiten zu vermeiden: Am besten eignen sich leichte und bekömmliche Gerichte.
- 5** **Die Sauna- und Ruhebereiche sind Orte der Ruhe:** Bitte sprechen Sie aus Respekt gegenüber den anderen Gästen nur leise miteinander.
- 6** **Hektik und Eile gehören nicht in die Sauna:** Entspannen Sie sich und legen Sie für einen Augenblick Ihre Probleme beiseite. Der seelische Zustand, mit dem Sie die Sauna betreten, ist entscheidend für einen erfolgreichen Wellnessstag: Um sich zu entspannen und die Sauna in vollen Zügen zu genießen reicht es bereits aus, wenn Sie sich vom hektischen Lebensstil befreien, den die moderne Gesellschaft von uns verlangt.

SAUNA und Aufguss

Der Aufguss findet seinen Ursprung in der praktischen Notwendigkeit, die ersten Saunen mit Sauerstoff zu versorgen: Die Tür wurde in regelmäßigen Abständen geöffnet und frische, sauerstoffhaltige Luft mit Hilfe von Zweigen oder Stofftüchern ins Innere gewedelt.

Um die optimale Innentemperatur und Luftfeuchtigkeit schnell wiederherzustellen, wurde Wasser, Eis oder Schnee auf die heißen Steine gegossen und der Dampf mit den Zweigen gleichmäßig im Raum verteilt.

Im Laufe der Zeit hat sich der Aufguss von seinem ursprünglichen Zweck, die gesundheitsfördernde Atmosphäre im Raum beizubehalten, zu einem komplexen und umfangreichen Ritual entwickelt. Die Verwendung von ätherischen Ölen, um den Raum auf natürliche Weise in Duft einzuhüllen, und die Bewegungen des Handtuchs, die immer komplexer, harmonischer und spektakulärer werden, sind nur einige der Aspekte, die in den letzten Jahren zur Verbesserung dieser Anwendung beigetragen haben.

*Dank der Verbreitung
des Aufgusses in den
verschiedenen Wellness-
bereichen gibt es
mittlerweile unter-
schiedliche Arten
von Ritualen.*

*Die wichtigsten haben
wir hier angeführt:*

DER TRADITIONELLE (ODER KLASSISCHE) AUFGUSS

Der beliebteste Aufguss der Sauna-Puristen: Es gibt keine Themen, Musik oder Kostüme, nur Wasser, Eis und ätherische Öle (normalerweise wird nur ein Öl für den gesamten Aufguss verwendet). Sie konzentrieren sich ganz auf die Geräusche der Sauna und Ihr Körpergefühl. Die Dauer beträgt normalerweise 12-15 Minuten.

DER MODERNE AUFGUSS

Dieser Aufguss wird in den Wellnessbereichen sicherlich am häufigsten durchgeführt. Der wesentliche Unterschied zum klassischen Aufguss besteht in der Verwendung von Musik, die nach Ansicht vieler zur Entspannung der Gäste beiträgt, indem sie vom extremen Wärmegefühl „ablenkt“. Diese Art von Aufguss kann durch die Verwendung spezieller Öle oder Musik ein bestimmtes Thema haben (z. B. keltisch, warm, balsamisch, mit Honig, mit Birke usw.).

DER MEDITATIVE AUFGUSS

Es handelt sich um einen entspannenden Aufguss, der verstärkt schamanische Rituale aufweist. Die Stammes- oder Mantramusik im Hintergrund wird von Musikinstrumenten in der Sauna begleitet. Zusätzlich zur Verwendung ätherischer Öle werden häufig Harze, Kräuter und Weihrauch verbrannt. Die Dauer beträgt ca. 20-30 Minuten, mit Einwedeln von Frischluft in die Kabine.



DER SHOW-AUGUSS

Showaufgüsse machen den Saunagang zum Event. Eine Geschichte wird inszeniert und alle Elemente (ätherische Öle, Musik, Choreografie, Kostüme, Videos, Licht- und Spezial-effekte usw.) helfen den Gästen, in diese einzutauchen. Der Phantasie und Kreativität des Saunameisters beim Aufguss sind keine Grenzen gesetzt.

DER AUFGUSS IM DAMPFBAD

Auch das Dampfbad eignet sich für das Einwedeln von Frischluft, auch wenn aufgrund der ohnehin schon hohen Luftfeuchtigkeit kein Wasser oder Eis verwendet wird. Während des Rituals werden verschiedene Körperbehandlungen angeboten (Peelings, Masken, Salben usw.). Die Dauer beträgt meist nicht mehr als 10 Minuten.



DIE KNEIPP *Therapie*

Sebastian Kneipp war ein deutscher Priester, dem wir die Wiederentdeckung der Hydrotherapie verdanken. Als Kneipp an Tuberkulose erkrankt war, entdeckte er zufällig das Buch „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ von J. S. Hahn.

Da alle damals bekannten Mittel keine Heilung bewirkten, beschloss er, jene Therapien anzuwenden von denen er gelesen hatte: Er badete nackt in der Donau und zog sich gleich darauf wieder an, und - um eine schnelle Abkühlung zu vermeiden - rannte er anschließend nach Hause.

Nach nur sechs Monaten Behandlung war er von der Tuberkulose geheilt. Heute basiert die Kneipp-Therapie für eine gute Gesundheit auf diesen fünf Säulen:

Hydrotherapie

Sie nutzt die Temperaturreize des Wassers, um die Durchblutung und den Stoffwechsel unseres Körpers anzuregen.

Phytotherapie

Beschwerden und Krankheiten werden durch Heilpflanzen-extrakte und -salben auf natürliche Weise behandelt.

Ernährung

Man sollte sich mit Lebensmitteln, die alle wichtigen Nährstoffe enthalten, ausgewogen ernähren.

Bewegung

Sie dient dazu, den Körper fit zu halten und die Lebensfreude zu steigern.

Lebensordnung

Man muss in Harmonie mit sich selbst, seinem Nächsten und der Natur leben.





INFORMATIONEN *zur Kneipp-Therapie*

Bevor wir einige Hydrotherapie-Anwendungen vorstellen, möchten wir auf einige allgemeine Regeln aufmerksam machen:

Führen Sie die Anwendung nicht unmittelbar nach dem Essen durch, sondern warten Sie mindestens 1 Stunde.

Führen Sie Kaltwasseranwendungen nur am sehr warmen Körper durch. Falls notwendig, wärmen Sie den Körper durch Bewegung auf.

Beginnen Sie immer mit der rechten Körperseite, die am weitesten vom Herzen entfernt ist.

Atmen Sie während der Anwendung regelmäßig und vor allem tief aus.

Kaltwasseranwendungen dauern einige Sekunden und müssen spätestens dann abgebrochen werden, wenn sie schmerzhaft werden.

Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung.

Trocknen Sie sich nach der Anwendung nicht ab, sondern streichen Sie das Wasser mit den Händen ab. Ziehen Sie sich sofort an und wärmen Sie Ihren Körper mit Bewegung.

Führen Sie die Anwendungen nicht nacheinander durch. Der Körper braucht Zeit, um die Erfahrung zu verarbeiten. Eine einzige, gut durchgeführte Anwendung reicht aus, um den Körper anzuregen.

Legen Sie zwischen den Anwendungen eine einstündige Pause ein.

Bei schweren Herzerkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie eine Anwendung durchführen.



KNEIPPSCHE *Güsse*

Diese Behandlungsmethoden verbessern die Durchblutung der Gewebe, aktivieren den Kreislauf und den Stoffwechsel, regen das Immunsystem an und wirken nach sportlichen Aktivitäten, nach einem Saunagang oder abends vor dem Schlafengehen besonders entspannend.

VOLLGUSS

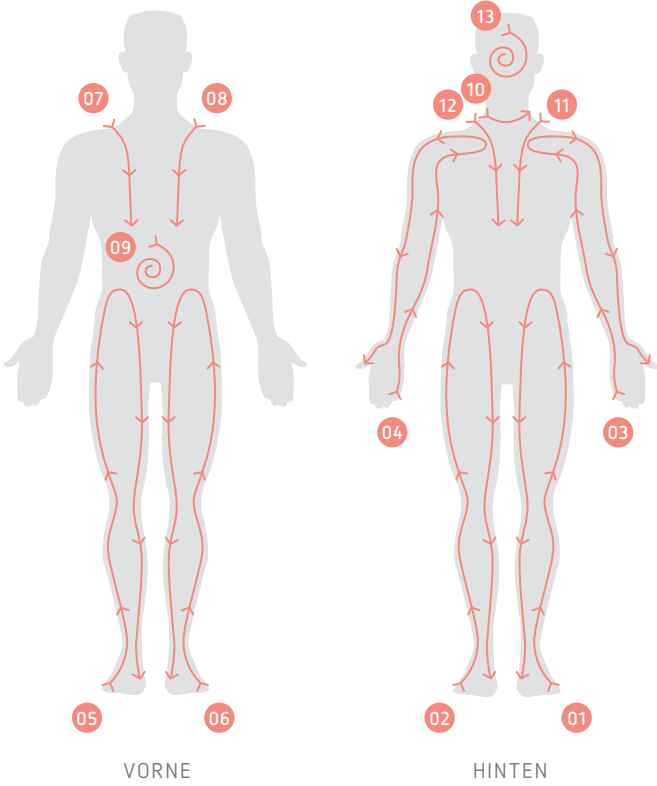
Folgen Sie der Abbildung, um die Anwendung am ganzen Körper durchzuführen. Beginnen Sie am kleinen Zeh des rechten Fußes, fahren Sie mit dem Wasserstrahl außen am Bein bis zum Gesäß hoch und an der Innenseite wieder zurück bis zur Ferse (1).

Wiederholen Sie den Vorgang am linken Bein (2).

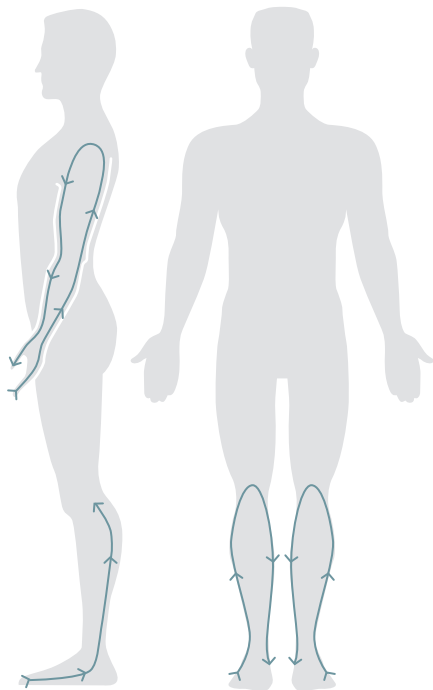
Geben Sie nun zu den Armen über, indem Sie dieselbe Bewegung ausführen, zuerst rechts (3), dann links (4).

Die Anwendung wird an den Beinen wiederholt, diesmal an der Vorderseite (5) (6). Gießen Sie anschließend einen kurzen Strahl vom Schlüsselbein bis knapp unter die Brust (7) (8) und dann kreisförmig um den Bauch (9).

Fahren Sie im Nacken mit dem Strahl kurz von links nach rechts (10), dann mit zwei spiegelverkehrten Bewegungen von der Schulter bis knapp über das Gesäß (11) (12). Beenden Sie die Anwendung, indem Sie kreisförmig den Kopf abgießen (13).

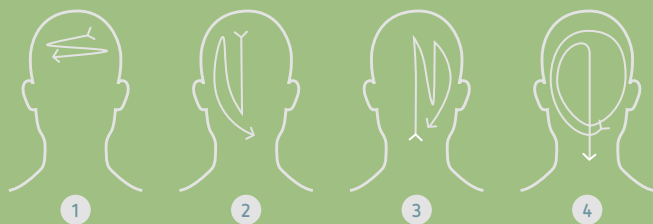


ARM- UND BEINGUSS



Nach demselben Schema des Vollgusses können Sie die Anwendung auch nur an Armen und Beinen durchführen. In diesem Fall sollten Sie jene Körperteile, die nicht behandelt werden, bedecken und warmhalten.

GESICHTSGUSS ODER SCHÖNHEITSGUSS



Bei dieser Anwendung beginnen Sie den Guss an der Stirn (1) und fahren dann mit senkrechten Bewegungen über das Gesicht, immer zuerst auf der rechten Seite (2) und dann auf der linken Seite (3), schließlich kreisförmig um das Gesicht (4). Dank ihrer durchblutungsfördernden Wirkung strafft diese kostenlose Kosmetikbehandlung die Haut, verleiht ihr ein strahlendes Aussehen und reduziert Falten. Bei regelmäßiger Anwendung sorgen Kneippsche Schönheitsgüsse für ein sichtbar und dauerhaft verbessertes Hautbild.

Saunafibel _ 32





ÄTHERISCHE Öle

*Ätherische Öle sind natürliche Pflanzenstoffe,
die von der Pflanze aus verschiedenen Gründen
produziert werden:*

- um sich gegen Bakterien, Pilze, Insekten und andere
Tiere zu schützen;*
- um die Bestäubung zu fördern, indem Insekten,
Säugetiere und Vögel angezogen werden;*
- um in gefährlichen Umgebungen überleben zu
können;*
- um in sehr trockenen Umgebungen das Austrocknen
zu verhindern.*



Es gibt verschiedene Verfahren, um ätherische Öle aus den frischen Pflanzen (Zweige, Rinde, Blüten, Schale, Harze usw.) zu gewinnen. Die sicherlich gebräuchlichsten sind die Wasserdampfdestillation und die Kaltpressung. Bei der Wasserdampfdestillation werden die flüchtigen ätherischen Öle mit Hilfe von Wasser dem Pflanzenmaterial entzogen. Das Gemisch wird aufgefangen, gekühlt und in ein Auffanggefäß geleitet. Das reine ätherische Öl wird anschließend abgeschöpft und vom Wasser getrennt.

Die Kaltpressung wird gewöhnlich bei Zitrusfrüchten angewandt. Das in den Fruchtschalen enthaltene ätherische Öl wird mit speziellen Maschinen extrahiert. Bei der Kaltpressung, die bei ca. 25° C durchgeführt wird, handelt es sich nicht um einen chemischen Prozess.

Ätherische Öle sind ein großartiges Geschenk der Natur, und immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die wohltuende Wirkung der ätherischen Öle für den menschlichen Körper. In der Aromatherapie werden ätherische Öle auf unterschiedliche Weise angewandt:

INNERLICHE ANWENDUNG

Als Lebensmittel ausgezeichnete ätherische Öle können pur eingenommen oder zum Kochen verwendet werden. Wenn sie direkt eingenommen werden, müssen sie immer mit Honig, Zucker und Öl verdünnt werden, um Reizungen der Mundschleimhäute zu vermeiden. Beispiel: Geben Sie 2 Tropfen Thymianöl auf einen Löffel Honig, um Halsschmerzen zu lindern.

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Ätherische Öle sollten immer in sehr kleinen Mengen verwendet und wenn möglich mit anderen Ölen oder Cremes verdünnt werden. Beispiel: Massieren Sie abends 1 Tropfen Lavendelöl mit kreisenden Bewegungen auf Ihre Schläfen, Handgelenke und innen in den Ellenbogengelenken.

INHALATIVE ANWENDUNG

Der Duft der ätherischen Öle wirkt auf den Hypothalamus und die Hypophyse, welche Hormone produzieren und dadurch verschiedene Arten von Therapiemöglichkeiten bieten. Beispiel: Geben Sie bei Erkältung einige Tropfen Eukalyptus-, Zirben- und Zitronenöl in kochendes Wasser und inhalieren Sie den Dampf.



*Ätherische Öle werden je nach
Flüchtigkeitsgrad bzw. Dufthaftung in drei
Kategorien unterteilt: Basisnoten mit warmen
und einbüllenden Düften, Herznoten mit
sinnlichen Düften und Kopfnoten, die
erfrischend und anregend sind.*





DAS IDEALE *Wellnessprogramm*

Hier finden Sie das ideale Wellnessprogramm. Natürlich verbietet Ihnen niemand, vor dem Saunagang ein Dampfbad zu nehmen oder den Körper kurz in der Biosauna zu erwärmen. Das Programm kann an die individuellen Bedürfnisse oder Vorlieben angepasst werden. An einem Wellnesstag reichen drei bis vier Saunagänge mit Abkühlung und Nachruhe aus, um Körper und Geist Gutes zu tun – mehr würde Ihren Körper unnötig belasten. Führen Sie dieses Programm mindestens einmal pro Woche durch, um alle positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu erzielen.

HINWEIS: Massagen können sowohl vor einem Saunazyklus zum Erwärmen, als auch am Ende zur Ruhe und Entspannung durchgeführt werden. Beautybehandlungen hingegen sollten nach mindestens einem Saunazyklus durchgeführt werden: Auf diese Weise werden die Poren der Haut geöffnet und gereinigt und die Behandlung erzielt eine bessere Wirkung.

1. *Lauwarm mit Duschgel abduschen und gut abtrocknen*
2. *Körper erwärmen (z. Bsp. Infrarotsauna 20 Minuten, warmes Wasserbad, Massage)*
3. *Finnische Sauna - ca. 12/15 Minuten*
4. *Kalt duschen*
5. *Ins Kaltbecken eintauchen, gut abtrocknen und den Körper (insbesondere die Füße) bedecken*
6. *Frischlucht einatmen und einen Spaziergang an der frischen Luft machen*
7. *Nachruhen und reichlich trinken - min. 30/40 Minuten*
8. *Punkt 3 bis Punkt 7 wiederholen*
9. *Dampfbad oder Biosauna für ca. 12 Minuten oder Infrarotsauna für ca. 20 Minuten*
10. *Punkt 4 bis Punkt 7 wiederholen*
11. *Massage*
12. *Nachruhen und reichlich trinken - mindestens 30/40 Minuten*





Tipps

Vor einem Saunazyklus sollten Sie lauwarm und mit Seife duschen. Dadurch werden Unreinheiten und Schmutz von der Haut entfernt und das Schwitzen erleichtert.

Betreten Sie die Sauna trocken: Die Tropfen, die auf der Haut bleiben, schränken das Schwitzen ein. Außerdem würden Sie schneller als die Haut warm werden, sodass das Wärmegefühl schon nach einigen Minuten zunimmt und dadurch den Saunagang weniger angenehm macht.

Um unangenehme Kreislauf- und Muskelreaktionen zu vermeiden, sind sportliche Aktivitäten nach der Sauna nicht empfohlen, während Massagen ideal sind. Nach dem Sport hingegen kann ein Saunagang mit Abkühlung helfen, die Muskeln schneller zu entspannen.

Wenn Sie nicht an die Sauna gewöhnt sind, setzen Sie sich zuerst auf die unteren Bänke und geben Sie dann schrittweise auf die oberen Bänke über. Wenn Sie sich hinlegen, verbringen Sie die letzten Minuten im Sitzen. Denken Sie daran, dass die höheren Bänke grundsätzlich wärmer sind als die tiefer gelegenen.

Es ist sehr wichtig, reichlich zu trinken. Während eines Wellnesstages kann man bis zu 1 Liter Wasser durch das Schwitzen verlieren. Wasser, Kräutertees und ungesüßte Säfte helfen dem Körper, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen: Für den idealen Flüssigkeitsausgleich sollten Sie regelmäßig und in kleinen Mengen trinken.

Sollten Sie weitere Fragen haben oder Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter unseres Sauna-Teams.

THERMALWASSER *aus Naturns*

_____ *Wasser ist das Element des Lebens. Grundbaustein für unsere Gesundheit, Heilmittel und Quelle unseres Wohlbefindens. Dadurch kommt ihm nicht nur bei den Kneipp-Therapien ein besonderer Stellenwert zu, sondern es spielt auch eine wichtige Rolle im ganzheitlichen Konzept des Lindenbofs.*

Hier in Naturns haben wir das Privileg nicht nur „normales“ Wasser, sondern ein ganz besonderes nutzen zu können: das Naturnser Thermalwasser. Schon die alten Römer nutzten Thermalquellen für therapeutische Zwecke und zur Steigerung des Wohlbefindens und brachten diese Tradition auch schon früh zu uns nach Naturns, wo sie über Jahrhunderte fortgeführt wurde, bis sie später fast in Vergessenheit geriet. Heute wird diese Bade- und Wellnesskultur wiederbelebt, unter anderem auch wegen des Quellwassers aus dem Kochenmoos.

Diese Quelle befindet sich in der Nähe des Lindenhofs und so profitieren wir von seiner starken Wirkkraft. Nutzen alle positiven Aspekte des gesundheitsfördernden Wassers in den verschiedenen Bereichen des Lindenhofs. Um Ihnen noch mehr Entspannung und ganzheitliches Wohlbefinden zu schenken.

Von vielen wird das Thermalwasser auch als Heilwasser bezeichnet – nicht umsonst. Denn die wissenschaftlich nachgewiesene Heilwirkung ergibt sich aus den darin gelösten Mineralstoffen. Neben Sulfate und Fluoride enthält das Naturnser Thermalwasser gelöstes Calcium, Magnesium, Brom, Jod und Spuren von Lithium und Arsen. Es kommt mit einer Temperatur von ca. 17°C an die Oberfläche. Deshalb spricht man auch von „kaltem Thermalwasser“. Mit dieser Temperatur eignet es sich perfekt für Kaltwasseranwendungen, zum Beispiel im Rahmen einer Kneipptherapie.

WIRKUNG DES *Thermalwassers*

Aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung entfaltet unser Thermalwasser in vielen Bereichen seine heilsame und beruhigende Wirkung. Es

- _ lindert rheumatische, orthopädische oder traumatologische Beschwerden des Bewegungsapparates*
- _ fördert die Muskelentspannung und wirkt beruhigend*
- _ die Haut wirkt nach einem Bad entspannt, geklärt und glatter*
- _ fördert ein Gefühl neuromuskulärer Entspannung*
- _ unterstützt den Abbau von Stresshormonen und wirkt dadurch beruhigend*
- _ stärkt das allgemeine Wohlbefinden*
- _ unterstützt die schnellere Erholung nach körperlichen Aktivitäten*
- _ lindert leichte Hautirritationen*
- _ verfügt über therapeutische Wirkung auf Knochen und Gelenke im Rahmen der Balneologie*

PSST ... HIER
NOCH EIN KLEINES
GEHEIMNIS:

*Thermalwasser entfaltet nicht
nur eine heilsame Wirkung, sondern
ist auch ein echter Beauty-Geheimtipp.*

*Denn durch die Entspannung,
den Abbau von Stress und die Steige-
rung des Wohlbefindens zaubert es ein
Strahlen auf Ihr Gesicht.*

*Entlockt Ihnen ein Lächeln und
verleiht eine erfrischte, verjüngte
Ausstrahlung.*

VERWENDUNG *im Lindenhof*

*Bei uns im Lindenhof können
Sie die positiven Effekte des
Thermalwassers auf vielfältige
Art und Weise auskosten.*

- _ Pool. Unser Indoor- & Outdoor-Pool und unser Nudepool sind mit dem Thermalwasser aus der Naturnser Quelle befüllt und entfaltet so bei jedem Bad im wohlig-warmen Wasser zusätzlich seine Heilwirkung.*
- _ Beauty & Spa. Im Rahmen unserer Spa- und Beautybehandlungen in Lindenhofs ArtSPA nutzen wir das Thermalwasser, um Ihrer Haut Entspannung zu schenken und neue Strahlkraft zu verleihen.*
- _ Pure Thermal Elixir. Zusammen mit den Experten von Team Dr Joseph haben wir aus dem Thermalwasser ein erfrischendes Gesichtstonikum kreiert. Dieses findet nicht nur Verwendung in unserer ArtSPA, sondern Sie erhalten es im Rahmen einiger Behandlungen auch als Geschenk für zu Hause. Erfrischend, belebend, hautberuhigend.*
- _ Pure Thermal Water. In Ihrem Zimmer erwartet Sie schon bei der Ankunft eine Karaffe mit dem Naturnser Thermalwasser. Verwöhnen Sie Ihren Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem können Sie das Thermalwasser auch im Restaurant, im 5. Stock unseres Wellness Towers und in der ArtSPA vom Thermal Brunnen genießen.*
- _ Pure Thermal Garden. Das Kneippbecken ist gefüllt mit frischem Thermalwasser und verspricht belebende und erfrischende Wirkung beim Wassertreten.*

PURE THERMAL GARDEN

Oase des Wohlbefindens

_____ Ganz im Sinne der Kneipp-Therapie haben wir mit dem Pure Thermal Garden im Lindenhof einen Platz geschaffen für ausgiebige Erholung. Einen Ort, an dem man den Körper in Schwung bringen und den Geist beflügeln kann. Wasser, Kräuter und harmonisch ineinandergreifende Strukturen vereinen sich zu einem beruhigenden Gesamtkonzept.

Das Herzstück des Gartens ist das Kneippbecken. Hier wird durch das Wassertreten die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Danach bietet sich ein aufregendes Erlebnis – nicht nur – für Ihre Füße an: Auf dem Barfußpfad spüren Sie bewusst die verschiedenen Materialien, die Ihren Füßen neuen Schwung geben. Sie schulen Ihre Mobilität und Ihr Gleichgewicht und bauen Stress ab, indem Sie sich ganz auf das Fühlen konzentrieren.







Unser Tipp:

Trocknen Sie sich nach dem Wassertreten noch nicht die Füße ab, sondern starten Sie direkt mit dem Gang durch den Barfußpfad! Die Bewegung und die Stimulation durch die verschiedenen Materialien regt die Durchblutung an und erwärmt so die Füße.

Umrahmt von duftenden mediterranen Kräutern, wie Thymian, Salbei oder Rosmarin, den vielen Schattierungen vom Grün der Pflanzen und dem leisen Plätschern des Wassers, finden Sie hier auch den perfekten Ort für eine Meditation. Für das bewusste Erleben des Augenblicks. Für genussvolle Momente der Ruhe und Entspannung. Echte Spürnasen und Aromakenner können sich auch durch den Duftspielparcour schnuppern und herausfinden, welche Kräuter hier ihr einzigartiges Bouquet entfalten.

