



# Der kleine Sauna-Knigge

---

**Stilvoll schwitzen** - Gerade in der Sauna ist ein 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 wollen.

## Badeschuhe außen vor die Sauna

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

## 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 beanspruchen. Allerdings ist bei hohem Besucheraufkommen Rücksicht gefragt. Es ist unhöflich, alleine 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 verwenden.

### Ruhe in der Sauna

Nur Ruhe fördert die Entspannung, daher bitten wir:

- sich ruhig zu setzen oder zu legen
- nicht unnötig den Platz zu wechseln
- nicht laut zu sprechen, Gespräche möglichst vollständig zu 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

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

### Handys

Wir möchten unsere Gäste bitten, ihre Handys 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.**



**Ihr Seedammbad-Team**

