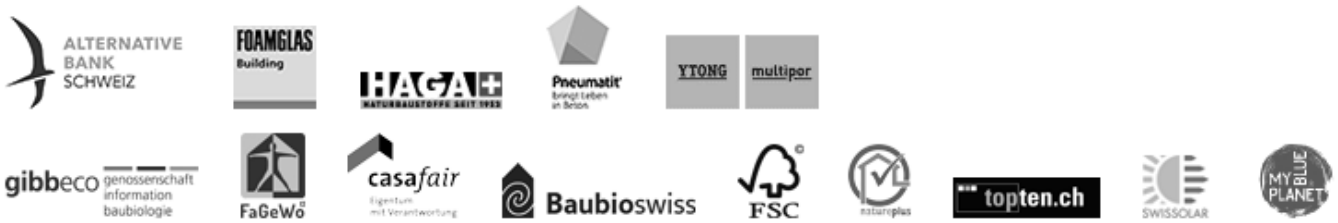
Ratgeber

Sauna, Dampfbad oder Tepidarium - Tipps

Der Nutzen für Körper und Geist ist unbestritten. Wichtige Regeln für unbeschwerte Entspannung und medizinischen Nutzen.

Bäder, Hotels mit Spa-Bereich und Wellnesstempel kommen ohne Saunalandschaften und Dampfbad nicht mehr aus. Dabei lauern trotz aller positiven Effekte auch Gefahren, wenn man sich nicht an die Regeln hält.

- Vor der Benutzung der Einrichtung die entsprechenden Regeln und Verhaltensweisen in Erfahrung bringen (Aushänge, Personal befragen, etc.)
- Wer es bei der Nutzungsdauer übertreibt, kann gesundheitlichen Schaden nehmen. Daher die empfohlenen Intervalle einhalten.
- Gesundheitlich angeschlagene Menschen oder Personen mit chronischen Grunderkrankungen müssen zur ihrer eigenen Sicherheit vorher einen Arzt befragen.
- In Bereichen, in denen fremde Menschen sich wenig oder gar nicht bekleidet auf engem Raum begegnen, ist besondere Rücksicht angebracht. Auch hierzu gibt es einen entsprechenden Verhaltenskodex.

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 19.04.2025

Sponsoren/Partner: