



## Tipps von den Saunameistern Das Thermen ABC im Nördlichen Schwarzwald

*Calw/München, 21. November 2017.* Winterzeit ist Thermenzeit im [Nördlichen Schwarzwald](#)! Die Gäste entdecken hier nicht nur die ursprüngliche Natur des Schwarzwalds, sondern auch eine große [Thermen- und Wellnessvielfalt](#). Nach ausgedehnten Wanderungen und Spaziergängen an der frischen Schwarzwaldluft verwöhnen die fünf Thermen der Region Körper und Seele mit wohltuendem Thermalwasser, heißer Sauna & Co. Egal ob orientalischer Wellnesstrraum im [Palais Thermal](#) in Bad Wildbad, archaische Naturerlebnisse in der [Mineraltherme Bad Teinach](#) oder Saunieren mit Aussicht in der [Paracelsus Therme](#) in Bad Liebenzell – im Nördlichen Schwarzwald erwartet die Besucher natürliche Erholung.



Links: Palais Thermal in Bad Wildbad; Mitte: Saunameisterin Ingrid Geschwandtner bei der Klangschaalen-Sauna in der Paracelsus Therme in Bad Liebenzell; Rechts: Panoramasauna im Palais Thermal

Zu einem ausgiebigen Verwöhnprogramm gehört für rund 30 Millionen Deutsche das regelmäßige Saunieren dazu. „Sauna ist Reinigung. Beim Schwitzbad geht es um die Entschlackung und Regeneration des Körpers, die Entspannung des Geistes und die Stärkung des Immunsystems“, weiß Ingrid Geschwandtner, Saunameisterin in der Paracelsus Therme in Bad Liebenzell. Ein Saunaaufgussmeister ist in erster Linie für die Betreuung der Thermenbesucher zuständig und kümmert sich natürlich um die Aufgüsse selbst. Diese sind das Herzstück des Saunierens. Egal ob Fächer-Sauna, Klangschaalenanwendung, Birkenzweige oder verschiedene Düfte – die Saunaaufgussmeister und -meisterinnen im Nördlichen Schwarzwald sind Experten auf ihrem Gebiet und geben wertvolle Tipps rund um das Schwitzbad.

### Tipp 1: Die richtige Vorbereitung

Das Abduschen vor dem Saunagang ist nicht nur aus hygienischen Gründen Pflicht. Das Wasser entfernt zudem den Fettfilm auf der Haut und macht so die Poren frei und das Schwitzen leichter. „Wichtig: Bevor es in die Sauna geht, sollte der Körper wieder gut abgetrocknet werden, um das Schwitzen schneller in Gang zu bringen“, rät Geschwandtner. Warme Fußbäder vor der Sauna akklimatisieren, bereiten auf die Wärme vor und fördern die Durchblutung sowie das anschließende Schwitzen. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme vor und nach dem Saunieren sollte darauf geachtet werden nicht mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna zu gehen.

Pflege-Tipp: „Wer zu sehr trockener Haut oder erweiterten Äderchen neigt, sollte ein bis zwei Stunden vor dem Saunagang eine reichhaltige Creme auftragen“, erklärt Michael Urlaub, Saunameister im Palais Thermal in Bad Wildbad. Während des Saunagangs ist es zudem hilfreich die empfindlichen Stellen mit kühlen Lappen abzudecken und auf den unteren, kälteren Bänken zu entspannen.

### **Tipp 2: Im Schwitzkasten**

Der Faustregel nach, sollten Sauna-Neulinge nicht länger als acht bis zehn Minuten und Saunaprofis nicht länger als 15 Minuten im Schwitzbad bleiben. „Mehr als drei Saunagänge sind nicht ratsam, da der positive Hitze-Effekt ausbleibt und der Körper übermüdet. Wichtig dabei ist aber, immer auf das eigene Empfinden und Wohlbefinden zu hören und genügend Ruhephasen zwischen den Saunagängen einzulegen“, meint Urlaub. Zum Abschluss des Saunagangs empfiehlt sich der Aufguss, bei dem der Wassergehalt in der Luft um 50 Prozent steigt und ein zusätzlicher Hitzereiz für den Körper entsteht.

Pflege-Tipp: In der Paracelsus Therme entspannen die Gäste der Relax-Sauna zweimal täglich mit Salz- oder Zucker-Olivenöl-Peelings nach einem wohltuenden Fächer-Aufguss. „Dann ist die Haut besonders empfänglich für Pflegeprodukte. Peelings fördern die Durchblutung, den Lymphfluss und sorgen für Zellerneuerung“, weiß Ingrid Geschwandtner.

### **Tipp 3: Nach der Sauna**

Für den optimalen Wohlfühleffekt ist das richtige Abkühlen nach dem Schwitzbad besonders wichtig. „Am besten eignet sich zunächst ein langsames Runterkommen, beispielsweise bei einem kurzen Auf und Ab an der frischen Luft oder beim Abduschen von Beinen und Armen. Vor allem Saunaaanfänger sollten das schnelle Abkühlen vermeiden“, verrät Michael Urlaub. Bei einem anschließenden, warmen Fußbad werden die Blutgefäße erweitert und die Restwärme im Körper entweicht, sodass das Nachschwitzen verhindert wird. Der nächste Schritt ist dann eine mindestens 15-minütige Ruhephase, bevor es zurück in die Sauna geht. Nach dem letzten Saunagang ist die Haut gereinigt und ein Abduschen mit Duschgel & Co. ist überflüssig. Um die Haut vor Austrocknung durch die niedrige Luftfeuchtigkeit und Wärme in der Sauna zu schützen, sollte eine reichhaltige Creme mit Olive oder Mandel aufgetragen werden.

Zusätzliche Informationen gibt es bei der [Tourismus GmbH Nördlicher Schwarzwald](#) telefonisch unter +49 (0)7052 8169770 oder unter [www.mein-schwarzwald.de](http://www.mein-schwarzwald.de). News, Bilder und Videos auf [Facebook](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com) oder auf Anfrage an [media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com).

---

### **Der Nördliche Schwarzwald**

Die wiesen- und walddreiche Naturregion zwischen Stuttgart, Pforzheim und Karlsruhe ist mit den Naturschutzgebieten Sommerberg und Kaltenbronn und dem Bannwald Bärlochkar der drittgrößte Naturpark Deutschlands und ein ideales Ziel für Wanderer und Radsportler. Zahlreiche, zertifizierte Wanderwege und verschiedene Fernwege sowie ansprechende Single Trails führen Aktivurlauber durch den Nördlichen Schwarzwald. Unterwegs auf dem „Baumwipfelpfad Schwarzwald“ erleben Besucher die Natur aus neuen Perspektiven. Mit einem großen Schatz historischer Monumente, prächtiger Fachwerkhäuser, traditionell-kulinarischer Feste wie dem Schäferlauf und den renommierten Thermalorten in Bad Wildbad, Bad Liebenzell, Bad Herrenalb und Bad Teinach-Zavelstein lockt die Region Kulturinteressierte, Genießer und Gesundheitsurlauber gleichermaßen. Unter der Leitung von Geschäftsführer René Skiba ist das Ziel der 2013 neu gegründeten Tourismus GmbH Nördlicher Schwarzwald die Koordinierung der touristischen Akteure und ihrer Angebote zur Profilschärfung der Region. Offiziell zertifiziert als „Nachhaltiges Reiseziel“ bietet der Nördliche Schwarzwald Gästen, die auch im Urlaub auf ihren ökologischen Fußabdruck achten wollen, viele Möglichkeiten die Region „grün“ zu entdecken. Weitere Informationen unter [www.mein-schwarzwald.de](http://www.mein-schwarzwald.de).

---

### **Kontakt**

Tourismus GmbH Nördlicher Schwarzwald  
Corinna David  
Sonnenweg 5  
75378 Bad Liebenzell  
Tel: +49-(0)-7052-8169-772  
Fax: +49-(0)-7052-8169-775  
[corinna.david@mein-schwarzwald.de](mailto:corinna.david@mein-schwarzwald.de)

### **Medienkontakt**

piroth.kommunikation GmbH  
Teresa Schreiner / Franziska Bernholz  
Maximilianstraße 4b  
D-82319 Starnberg  
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)