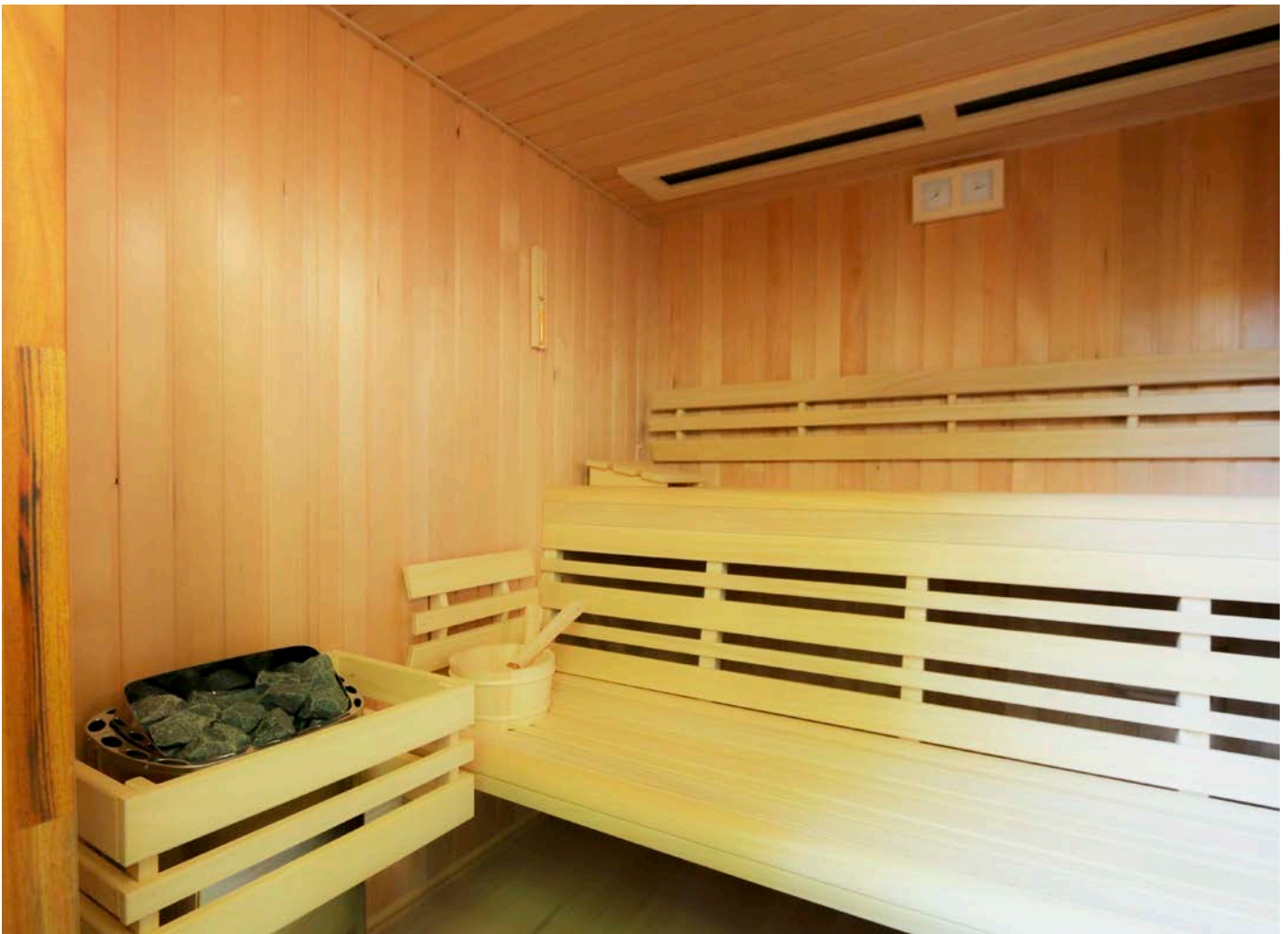


SAUNA HANDLEIDING

Bron: Sauna bouwbedrijf Sol de luxe/De Saunaspecialist te Joure



	PAGINA
INLEIDING	3
HET VERSCHIL TUSSEN DE INFRAROOD EN FINSE SAUNA?	4
PRAKTISCHE INFORMATIE	5
VOORBEREIDING (FINS OF INFRAROOD) SAUNABEZOEK	6
INFRAROOD SAUNA	7
VOORVERWARMEN RUIMTE	8
GEBRUIKSAANWIJZING	
FINSE SAUNA	
VOORVERWARMEN KACHEL	9
GEBRUIKSAANWIJZING	10
GEBRUIKSAANWIJZING MET OPGIETMIDDEL	11
SAUNA WEETJES	13
MEEST GESTELDE VRAGEN	16
MEEST GESTELDE VRAGEN M.B.T. DE GEZONDHEID	19

INLEIDING

Beste gasten,

Leuk dat jullie gebruik willen maken van onze prive buitensauna!

Voor jullie liggen klaar:

- De sleutel van de sauna
- De witte afstandsbediening voor de buitenverlichting van de sauna
- Eén hammamdoek per persoon om in de sauna op te zitten of te liggen. Deze zijn nieuw en door ons 1x gewassen om te voorkomen dat deze eventueel kleur afgeven. Deze hammamdoeken mogen jullie behouden!
- Flesjes opgietsmiddel *concentraat*. De geuren eucalyptus en cederhout. Moeten verdund worden. zie pag 11
- Deze instructies zijn voor een Fins saunabezoek en voor een Infrarood saunabezoek
- Het voetenbad staat in de kast in de bijkeuken (naar wens te gebruiken)
- **Na jullie verblijf in de Rietreiger, graag de saunasleutel en afstandsbediening bij de receptie inleveren!**

Wij adviseren jullie om bijgaande instructies vooraf echt goed door te lezen ook al bent u bekend met saunabezoek.

Mochten er nog vragen zijn, bel of app ons op +31 6 23835838.

Veel plezier in de Rietreiger en geniet van de relaxmomenten in de sauna!

Janny & Ivo



VERSCHILLEN

>Infrarood en Finse sauna



In onze sauna kunnen tegelijkertijd max. 2 personen een Infrarood saunabad nemen of max. 4 personen een traditioneel Fins saunabad.

Effect

Door de directe warmte is een infrarood saunabad zeer geschikt voor mensen die last hebben van spier- en gewrichtpijnen zoals reuma en artrose. Infraroodwarmte is niet alleen heel aangenaam en ontspannend voor de spieren en gewrichten, maar dringt ook dieper door in uw huid en dat heeft een helend effect op uw spieren en gewrichten. U kunt soepeler bewegen; stijfheid vermindert. Doordat de spierspanning afneemt en de ledematen minder stijf zijn neemt ook de gewrichtspijn af. Het wordt daarom veel gebruikt om de pijn te verlichten bij reuma, fibromyalgie* of artrose. Tevens heeft de zuiverende werking een positieve invloed op huidaandoeningen zoals acné, psoriasis en eczeem.

Bij een traditioneel Fins saunabad geniet je vooral van de ontspannende en relaxende werking. Door gebruik te maken van een Finse sauna wordt de vorming van afweerstoffen tegen infecties gestimuleerd. De hartslag wordt wel sneller maar door de verwijding van de bloedvaten in de huid staat het hart minder onder druk. Ook wordt de huid grondig gereinigd.

Temperatuur in de saunacabine

Verder is er verschil in de uiteindelijke omgevingswarmte in de cabine. Bij een traditionele Finse sauna ligt de temperatuur gemiddeld tussen 80 en 100 graden (onze sauna staat standaard op 80 graden) en je kunt evt. vocht toevoegen aan de kachel voor meer warmte.

Bij het gebruik van de Infraroodlampen wordt de omgevingswarmte zo'n 35 tot 60 graden. Bij een Infrarood saunabad kun je evt. de deur nog iets openzetten om het binnen te laten afkoelen, bij een Fins saunabad niet.

Tijdsduur en afkoelen

Een Finse saunakachel dient ca. 45 min. vooraf aangezet te worden en Infrarood lampen kunnen direct gebruikt worden.

Een Fins saunabad - met tussendoor relaxen en afkoelen - duurt over het algemeen langer (totaal 2 uur) dan een Infrarood saunabad (15-30 min.). Bij infrarood hoeft je je tussendoor en na afloop niet af te koelen en af te spoelen. Er zijn bij Infrarood saunagebruik ook geen beperkingen qua gebruikstijd en frequentie, wel een advies. Zie pag. 6 en verder.

Wat kiest u?

Fins of Infrarood sauna nemen? Lees dan eerst de gebruiksaanwijzingen!

INTERESSE IN MEER SAUNA WEETJES? KIJK DAN VERDER OP PAGINA 13.

* Bent u een fibromyalgie patiënt? Dan wordt aangeraden om drie keer in de week gebruik te maken van een infrarood sauna, maar per sessie niet langer dan 30 minuten.

BELANGRIJK VOOR UW SAUNABEZOEK*

- Lees vooraf onze gebruiksaanwijzingen, ook al bent u saunabezoek gewend
- Altijd vooraf binnen douchen!
- Sluit de sauna NOOIT van binnen af met de sleutel
- Laat de sauna netjes en schoon achter
- Wees overtuigd dat u geen gezondheidsbeperkingen heeft om de sauna te gebruiken. Het gebruik en evt. negatief resultaat van saunabezoek(en) is voor eigen risico
- Staat uw auto te laden? De spanning op de autolader schakelt automatisch uit zodra de saunakachel aangaat. Dit is hoorbaar in de bijkeuken door een harde **klik**. Na de saunagang schakelt de lader vanzelf weer aan.



Klik !!

TOEGANG SAUNA:

Loop via de voordeur (met badjas of hamamdoek om!) óf via de achterste slaapkamer naar de buitensauna. Het hoge raam in de 'groene' slaapkamer is een kiep/kantel raam, dus functioneert ook als een deur. Deze heeft echter *geen* buitenklink en kan niet (af)gesloten worden. Er is daardoor kans dat deze openwaait en ook muggen kunnen dan makkelijk de slaapkamer in. Let daar even op.

AFSTANDSBEDIENING BUITENVERLICHTING VAN DE SAUNA:

- Aanzetten buitenlampjes: 1 keer drukken op de afstandsbediening
- Uitzetten buitenlampjes: 2 keer drukken op de afstandsbediening

OPENEN EN SLUITEN VAN DE SAUNA:

- De sleutel moet diep in het slot, soms lukt dat niet in één keer
- Leg na het openen, de sleutel in het zwarte bakje buiten naast de saunadeur
- NOOIT de saunadeur van binnen op slot draaien!
- Na afkoeling van de sauna, de deur stevig aanduwen en weer op slot doen

HOEZO DIE NEPSPECHTEN OP DE SAUNA EN DIE KUNST UIL IN DE BOOM?

Helaas is er een specht dol op het zwarte hout van onze sauna. We hebben de ronde spechtgaten gerepareerd... hopelijk helpen deze andere 'spechten' en de uil om de sauna te verdedigen.

Neem nooit sleutels, sieraden, brillen, telefoons, speakers, glazen, bekers, slippers, schoenen of andere dingen mee in de sauna i.v.m. oververhitting!!

ALGEMENE REGELS & TIPS VOOR SAUNAGEBRUIK (Fins of Infrarood):

- Het gebruik van min. 2, liefst 3 handdoeken is verplicht! Zie hierna*
- De sauna is toegankelijk voor personen van 16 jaar en ouder en geheel voor eigen risico. Jongere kinderen onder begeleiding van een volwassene. Zie ook de meestgestelde vragen over kinderen en saunabezoek op pag. 17
- Douch voorafgaand aan de sauna, prettig voor uzelf én voor uw medegebruikers
- In de sauna geen (bad)kleding dragen; kleding haakjes zijn buiten aanwezig
- Geen sieraden, horloges, telefoons, brillen etc. in de sauna ivm oververhitting
- Ga niet met een volle maag in de sauna
- Nuttig geen alcoholische consumpties voor of tijdens het sauna gebruik
- Het gebruik van consumpties in de sauna is sowieso niet toegestaan
- Opgietmiddel voor de Finse sauna gebruiken? Lees instructies op pag. 10
- Lichamelijk intiem contact is absoluut niet toegestaan in de sauna!
- Laat de sauna netjes achter, net zoals u het thuis ook zou doen

*** VOORBEREIDING VOOR UW SAUNABAD (Fins of Infrarood):**

- Zéker twee en liefst drie droge handdoeken per persoon:
 - Hamamdoek of badlaken voor het zitten of liggen in de sauna (verplicht!)
 - Een handdoek voor onder de voeten (verplicht!)
 - Eventueel een derde handdoek voor na het afkoelen en afspoelen, dit geldt alleen voor de Finse saunagang
- Flesje drinken (water of vruchtensap) buiten klaarzetten. Geen koffie/alcohol
- Een badjas (of sla de hamamdoek om); kleding haakjes aan buitenkant sauna
- Sauna aanzetten om voor te verwarmen, zie pag. 7 voor Infrarood sauna en zie pag. 9 voor de Finse saunagang
- Geen sieraden, horloges of brillen binnen i.v.m. oververhitting. Uw bril kunt u buiten in het bakje leggen naast de saunadeur

EXTRA VOORBEREIDING VOOR DE SAUNAGANG (Fins):

Maak geen gebruik van de sauna met een volle maag of na alcoholgebruik!

- Begin ongeveer 30 minuten na het aanzetten van de kachel met:
 - Toiletbezoek (dat is straks wel zo ontspannen)
 - Neem daarna binnen een warme, reinigende douche. Was ook uw haar met shampoo. Douchen is prettig voor iedereen én nat, schoon haar voorkomt ook het uitdrogen van je haar (zie pag. 17). Het warm douchen bevordert tevens het zweten straks in de sauna.
 - Afdrogen met een andere handdoek dan die in de sauna gebruikt worden.
 - Neem evt. enkele minuten een warm voetenbad (staat in de kast in de bijkeuken). Neem het voetenbad evt. daarna mee naar buiten
- Geen (bad)kleding dragen in de sauna

INFRAROOD SAUNA

> voorverwarmen ruimte



BEDIENING BINNENVERLICHTING

Kastje binnen, naast de deur

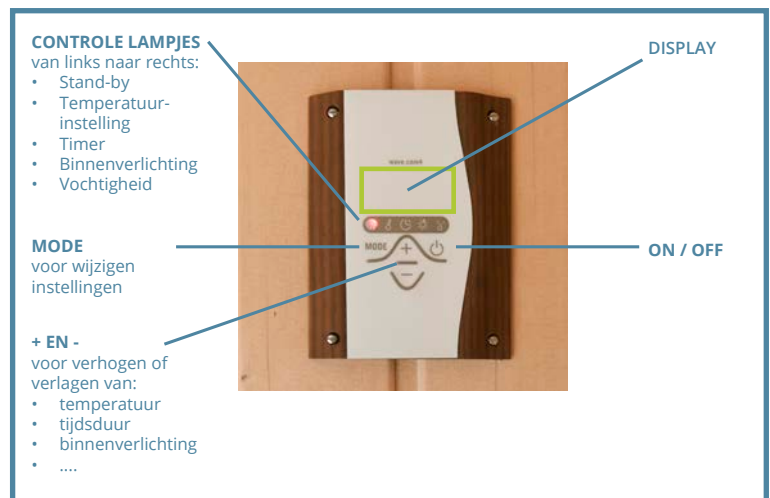
Rood 'stand by' lampje op het schakelkastje brandt, er is spanning aanwezig

AAN

- Druk 1x op on/off knop op de bediening binnen, in display staat 'FIN'
- Licht gaan aan (in combinatie met IR sauna kun je het licht niet dimmen)

UIT

- Licht uitschakelen: druk op MODE, in display staat 'AUS'
- Druk op on/off knop
- Display is uit en kachel/licht gaat uit. Het linkerled lampje blijft branden.



IS HET ERG KOUD IN DE CABINE EN WILT U DE RUIMTE VOORVERWARMEN?

Kastje binnen, naast de deur

- Check of er geen brandbare spullen op de kachel liggen
- Doe het licht aan, zie hierboven. Op display staat FIN
- Druk op mode tot lampje 'temperatuur' brandt. U ziet de temperatuur in de cabine
- Kies met + of - (knopje in blijven drukken) tot u 30 (graden) ziet op het display. Koeler programmeren is niet mogelijk. Lijkt u 30 graden te warm? Zet de kachel dan eerder handmatig uit.
- Na ca. 3 sec. (zonder andere toetsen in te drukken) springt de besturing automatisch naar de vorige weergave (werkelijke temperatuur)
- Sluit de deur en wacht in de lodge of sauna tot het aangenamer is in de sauna
- Kachel uitschakelen bij bereikte temperatuur of eerder: druk op on/off (display = AUS)
- Druk nogmaals op on/off.
- Display is uit en kachel/licht gaat uit. Het linker controlelampje brandt

Infrarood lampen kunnen nooit tegelijk met de Finse saunakachel aangezet worden, wel tegelijk met het licht!

Dus kachel uit (gloeit lang na) > de verlichting (zie hierboven) en de Infrarood lampen (zie pag 8 hierna) kunnen nu aangezet.

INFRAROOD SAUNA

> bediening IR sauna



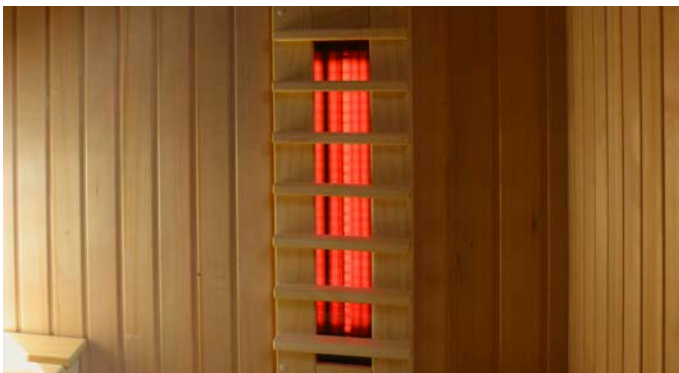
De Infrarood sauna kan door max. 2 personen tegelijk worden gebruikt, of door 1 persoon die wisselt van plek tijdens het gebruik van de sauna.

- Liggend op buik, op bovenste bank onder 2 plafondlampen à 750W
- Zittend op de bank voor 1 ruglamp à 350W

Bijzonderheden:

- U hoeft *geen* brilletje te dragen, dat is bij deze Infrarood lampen niet nodig
- Er geldt *geen* tijdsbeperking, u kunt zolang en zo vaak u wenst gebruik maken van Infrarood sauna. Advies is om tot max. 6x à 15 min. per dag te beperken.

**Deze 3 Infraroodlampen kunnen *niet* individueel bediend worden.
De ingestelde temperatuur en de tijdsduur geldt voor alle 3 lampen tegelijk.**



BEDIENING FULL SPECTRUM INFRAROOD LAMPEN

Kastje binnen op de rechterwand: houten luikje met daarachter de bediening. Schuif het plankje omhoog of haal het er even af.

- Voorverwarmen van Infraroodlampen is niet nodig
- Druk de linker zwarte knop in, lampen gaan aan
- Met de intensiteitknop regelt u de warmteafgifte
- De lampen schakelen na 15 min. automatisch uit

Langer dan 15 minuten gewenst?

>> Druk weer op de linker zwarte knop

Eerder stoppen?

>> Druk weer op de linker **zwarte** knop

Let op !!

Ook de resttijd wissen?

>> Druk dan 5 seconden op de rode rechterknop

Na afloop het schuifje weer voor het bedieningspaneel plaatsen



FINSE SAUNA

> voorverwarmen kachel



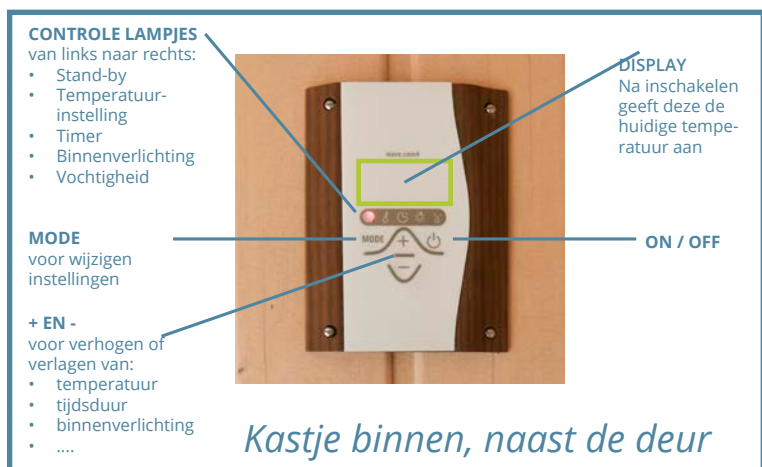
VOORWARMEN FINSE SAUNA

Kastje binnen, naast de deur

De Finse sauna kan door max. 4 personen tegelijk worden gebruikt.

De kachel dient vooraf te worden opgewarmd tot de gewenste temperatuur. Standaard staat deze ingesteld op 80°C. Zo niet, zie hieronder hoe u de gewenste temperatuur instelt.

Opwarmtijd is ca. 40 minuten.



BEDIENING KACHEL VOOR VOORVERWARMEN & SAUNABEZOEK

- Check of er niets brandbaars op de kachel en in de sauna ligt
- Check of het houten schuifje voor de bediening van de IR lampen is geschoven (zie pag 8)
- Druk 2x op on/off, licht gaat aan en het temperatuurlampje brandt
- Display geeft de temperatuur in de sauna aan.
- Instellen gewenste temperatuur: druk lang op + of - en stel in op 80°C (of zoals gewenst)
- Sluit de deur en wacht in de vakantielodge tot de temperatuur op het display 80 graden aangeeft (duurt ca. 40 minuten, afh. van de buitentemperatuur)
- U kunt nu uw saunabezoek starten, zie pag 10 en verder

BEDIENING ELEKTRONISCHE ZANDLOPER

- De saunakachel en licht is aan (zie hierboven)
- Druk op MODE totdat het controlelampje van de TIMER (3e van links) brandt
- Door + of - langer indrukken wordt de elektronische zandloper ingesteld
- Bij bereiken van de ingestelde tijd klinkt er een zoemer

Er zijn ook gewone zandlopers aanwezig die beter zichtbaar zijn, bijv. zonder bril.

BEDIENING VERLICHTING - DIMMEN (dit kan alleen bij de Finse, niet bij IR)

- De saunakachel en licht is aan (zie hierboven)
- Druk op MODE totdat controlelampje van de verlichting (4e van links) brandt
- Door + of - langer indrukken wordt het licht gedimd of feller
- Licht helemaal uit: kort indrukken van de -
- Licht weer aan: kort indrukken van de +

SAUNA UITZETTEN

- De kachel schakelt automatisch uit naar (totaal) 4 uur. Pas na afkoeling van de kachel evt. weer aanzetten voor een saunabad voor de volgende gast(en).
- Handmatig sauna en verlichting eerder uitschakelen? Druk 2x op on/of knop
- Na gebruik de deur iets open laten tijdens het afkoelen
- Vergeet de sauna daarna niet af te sluiten en op slot te doen. Check s.v.p. ook even of er geen ongewenste beestjes binnen zijn!



FINSE SAUNA

> gebruiksaanwijzing



STARTEN MET DE SAUNAGANG

Is de sauna op de gewenste temperatuur (bijv. 80 graden)?

Stel dan de timer in op 8 tot 15 minuten (afhankelijk van uw ervaring). Zie vorige pagina

EERSTE SAUNAGANG VAN 8-15 min.

Timer ingesteld en evt. de zandlopers gedraaid?

Neem plaats op één van de banken, hoog liggend of ontspannen zittend met zo mogelijk de benen op dezelfde hoogte als zitniveau. De laatste 3 minuten altijd gewoon zittend eindigen.

AFKOELEN BUITEN 10-15 minuten

- Ga naar buiten, sluit de deur achter u
- Ga zitten of wandelen gedurende 5-10 minuten en adem de frisse lucht in zodat je longen ook gelijk kunnen afkoelen
- Voorzichtig (en altijd naar het hart toe) afspoelen met koud water. Hiermee wordt het terugstromen van het bloed naar het hart bevorderd waardoor de versnelde hartslag weer vertraagt
- Koude lichaamsdouche; het is even schrikken, maar daarna gaat je lichaam heerlijk tintelen en geeft een verfrist gevoel
- Eventueel een warm voetenbad nemen. Begint u bij het warme voeten bad weer te zweten, dan eerst weer koud afspelen, daarna weer warm voetenbad.
- Ga rusten. Immers, je lichaam heeft net een grote prestatie geleverd en het is belangrijk dat je je lichaam de gelegenheid geeft daarvan bij te komen; duur ca. 15 minuten;
- Drink water of vruchtensap (geen koffie of alcohol)

TWEEDE EN EVENTUEEL DERDE SAUNAGANG

Herhaal bovenstaande cyclus

AFSLUITEN VAN UW SAUNABEZOEK

- Handmatig de sauna en het licht eerder uitschakelen: 2x on/off indrukken
- Na sauna gebruik de deur iets open laten om het binnen te laten afkoelen
- Ga naar binnen en blijf eventueel nog wat acclimatiseren op bed, niet meer douchen (zie meest gestelde vragen)

De saunakachel werkt in totaal max. 4 uur achterelkaar.

De kachel moet eerst afkoelen alvorens deze weer te kunnen aanzetten voor nieuwe sauna-bezoekers.

**Vergeet niet om dezelfde dag nog de sauna weer af te sluiten en op slot te doen!
(check of er geen ongewenste beestjes binnen zijn!)**

FINSE SAUNA

> met opgietsmiddel



MET TEMPERATUUR EN LUCHTVOCHTIGHEID KAN GEVARIIEERD WORDEN DOOR HET GEBRUIK VAN OPGIETMIDDEL

Zoals de Finnen destijds al hadden opgemerkt, geeft een scheut water op hete stenen van de kachel een hitte-shot. Hiermee verspreiden de hete waterdeeltjes zich zeer snel door de ruimte om vervolgens op de huid van de aanwezigen neer te slaan.

Deze gewaarwording noemen de Finnen löyly. Een must voor veel *gevorderde* saunagangers. Het effect is dat de huid extra hard begint te zweten. Deze hitte wordt door ervaren saunagangers als prettig ervaren, voor beginners kan dit soms te heet zijn.

Wilt u vocht op de kachel gieten, vul dan vooraf de sauna-empert met water en wat opgietsmiddel. Lees hierna de instructies.

Met de houten lepel kunt u dan voorzichtig (neem wat afstand bij het opgietsen) weinig water gemengd met het opgietsmiddel over de stenen gieten. Maak dit opgietsmengsel niet te sterk, want wanneer u dit over de stenen giet komt de geur pas echt tot zijn recht. Teveel water over de stenen gieten is voor de huid en ogen niet aangenaam. Slechts 1 à 2 lepels per uur is voldoende.

Gebruik het opgietsmiddel *nooit onverdund*, de kans op brand is dan reëel aanwezig.

Verskillende elementen die zorgen voor variatie tijdens een Löyly opgietsing

Een opgietsing is in de kern steeds hetzelfde. Water met geur op de kachel, wapperen (handdoek), dat een paar keer herhalen en dan naar buiten. Toch zijn er heel verschillende opgietsingen.

Hieronder staan een aantal variaties waarmee een opgietsing steeds weer iets anders is:

- Warmte: een opgietsing kent verschillende gradaties. In theorie voelt het steeds warmer als er meer water op de kachel gaat. Daarbij kun je ook een pauze inlassen. Je gaat dan kort naar buiten en dan weer terug voor een of meerdere rondjes
- Wapperen: Er zijn verschillende soorten wappertechnieken en hulpmiddelen. De bekendste zijn met een handdoek rondzwaaien of van boven naar beneden slaan. Er zijn echter meer technieken maar ook hulpmiddelen. Zolang je maar lucht kunt verplaatsen. Op YouTube en op de site van Soldeluxe.nl vind je een aantal filmpjes met manieren waarop je kunt wapperen

FINSE SAUNA

> met opgietsmiddel



SAUNA OPGIETING: HOEVEEL OPGIETMIDDEL AAN HET WATER TOEVOEGEN?

GEBRUIK ALLEEN HET OPGIETMIDDEL DAT WIJ U AANGEBODEN HEBBEN

Geuren horen er tegenwoordig helemaal bij, want gewoon water opgieten geurt niet prettig. Bij een klassieke opgieting kies je daarom meestal voor een toevoeging van een geurend opgietsmiddel. De geur die vrijkomt heeft een positief effect op je lichaam en is in staat je een geluksgevoel of energie te geven. Door één of meerdere geuren toe te voegen aan het water in de saunaemmer kan op een eenvoudige manier een aangename sfeer in de sauna worden gecreëerd. Daarnaast heeft het gebruik van geuren in de sauna een ontspannende werking. Een opgietsmiddel is een etherische olie verdund met alcohol en water. Hiervan kan een scheutje aan het water worden toegevoegd. Opgietsmiddelen mogen *nooit!* onverdund op de kachel worden gebruikt daar deze ontvlambaar zijn.

Het belangrijkste van de geuren is dat je weet welke warm makend zijn en of verkoelend kunnen werken. Te overmatig doseren komt niet altijd ten goede aan de geurbeleving. Gebruik je meerdere geuren dan moet je zorgen dat de eerste geur niet sterker is dan de volgende, anders kun je de nieuwe geur niet ruiken.

Het is ook belangrijk te weten dat bepaalde geuren irritaties op huid of luchtwegen kunnen veroorzaken. Wanneer de geur op de luchtwegen prikkelt (meestal door een te sterke dosering) kan je met je handen een kommetje voor je mond vormen waardoor je dit beperkt. Ook belangrijk, niet in de ogen wrijven maar met de ogen knipperen!! Bij huidirritaties zal de huid wat rood worden en dan heeft je huid waarschijnlijk voor deze geur een allergische reactie. Geuren die hierom bekend staan zijn: Menthol kristallen, Kaneel en Aardbei. Daarom belangrijk dat je van tevoren de geuren kent die gebruikt gaan worden.

Begin altijd met ca. 4 cm water in de opgietemmer, voeg daar 1 of 2 dopjes opgietsmiddel aan toe en probeer dit uit d.m.v. een proef opgieting.

Is het te sterk dan wat water aan het mengsel bijvoegen. Is het bijna niet te ruiken dan wat concentraat bijvoegen / **Andere info: u kunt dit water vermengen met een opgietsgeurstof 1 dopje per kwart emmerwater.**

Niet alle geuren zijn even krachtig en niet iedereen heeft dezelfde beleving bij een sauna opgieting. Tevens zit er per fabrikant ook nog het nodige verschil in intensiteit van de geuren.

SAUNA GOED VOOR LICHAAM & GEEST

Al sinds duizenden jaren maakt de mens gebruik van de sauna. In veel verschillende culturen en op alle continenten van de wereld. Ook vroeger bestond behoefte aan de warmte en de rust die de sauna de mens gaf. Toen al beseftte men dat dit de gezondheid ten goede kwam. De oude Romeinen hadden zo hun Thermae, de Turken hadden hun Hammam, de Finnen hun Savu-sauna, de Indianen hun Tipi's en de Russen hadden hun Banja.

FINSE SAUNA

De sauna is in Finland ontstaan. Vroeger (2000 jaar terug) woonden de mensen in Finland in hutten die deels onder de grond gebouwd werden. Het probleem hiervan was dat het van nature koud was. Om de hut te verwarmen gebruikte men stenen die eerst in een vuur lagen. Ze legden deze in hun tent waardoor de temperatuur omhoog ging. Op den duur kwam men erachter dat wanneer er water over de stenen werd gegoten de temperatuur in de hut snel toenam en men begon te zweten. Op deze manier, hoewel bedoeld als verwarming, is de sauna ontstaan.

Eind 18e eeuw werd de rooksauna geïntroduceerd. In een open kachel werden houtblokken verbrand en de rook verdween door een raam of kier.

Begin 20e eeuw werd de rooksauna een schoorsteensauna. De upgrade: een klepje bovenaan de schoorsteen waardoor de rook efficiënt gereguleerd kon worden en de sauna (lees ook longen) schoner bleef.

Rond 1930: de populaire houten sauna, een variant die je vandaag de dag nog veel ziet.

In de jaren zeventig: de elektrische sauna (zoals hier buiten aanwezig is)

In de zero's: de infraroodsauna, een vreemde eend in de bijt, maar vaak wel gezien als lid van de saunafamilie. Hier wordt je wel warm, maar alleen plaatselijk waar de lamp op schijnt (ook hier dus aanwezig in de buitensauna).

De Finse en de Infraroodsauna kunnen nooit tegelijk aangezet/gebruikt worden.

LOYLYHENKI SAUNAGEEST

Wij kennen de sauna puur als een plaats om te genieten. In landen als Finland en in mindere mate ook Zweden, speelt de sauna een belangrijke rol binnen die cultuur. Vooral Finland kent een lange saunacultuur waarbij de sauna veelal als heilige plek aanschouwd wordt. Denk hierbij aan symbolisme en religie.

Zo gelden in een sauna dezelfde ongeschreven regels als in de kerk: niet hardop praten en al helemaal niet vloeken. Daarnaast huizen er (goedaardige) geesten in de sauna en deze moeten worden gerespecteerd. Het zouden zomaar je voorouders kunnen zijn...

In de loop der jaren zijn er veel verschillende saunarituelen ontstaan. Zo is de zaterdag traditiegetrouw een sauna dag en wordt het bezoeken ervan gezien als een sociale activiteit. Zo is het in Finland bijvoorbeeld niet ongewoon om een zakelijke meeting in de sauna te houden.

Van oudsher sauneren mannen en vrouwen apart van elkaar. De trend is echter wel dat dit steeds vaker gemixt gebeurt, zeker bij gebruik in de privé sfeer.

WAT IS DE HEDENDAAGSE SAUNA?

Als we het nu over een sauna hebben, bedoelen we in de meeste gevallen de Finse sauna. Deze sauna heeft als kenmerk dat er veel hout wordt gebruikt waarop gezeten of gelegen kan worden terwijl de temperatuur tussen de 70 en 100graden ligt. Door de lage luchtvochtigheid in de sauna kunnen mensen de hoge temperatuur goed verdragen.

BLOTE BILLEN?

Wat doe je aan naar de sauna? Wikkel je alleen een handdoek om of kies je voor een full-body suit? De verschillen per land zijn groot. Zo mag je in Amerika alleen met voldoende bedekking sauneren en moet je in Finland en Zweden met de billen bloot. Letterlijk.

In veel Europese landen, waaronder Nederland en Oostenrijk, is bloot ook steeds meer de norm en mag je enkel nog op badkledingdag in je bikini of zwembroek aan komen zetten. Landen als Italië en Frankrijk zijn nog ietwat preutser en hier moet je vaak verplicht badkleding aan. In de VS is het helemaal uit den boze om zonder bedekkende kleding aan te komen. Vanuit die conservatieve gedachtegang wordt naakt al snel gerelateerd aan seks en dat is natuurlijk niet de bedoeling.

REINIGEND

De sauna is gezond voor lichaam en geest, een soort mantra voor de saunafanaat en een goed verkoopargument voor menige wellness faciliteit.

Maar waarom is de sauna dan zo gezond?

Door de hitte maakt het lichaam meer witte bloedcellen aan en deze zorgen ervoor dat bacteriën en virussen minder snel hun weg naar het lichaam vinden. Daarnaast helpt de sauna bij spier- en gewrichtspijn, komt vastzittend slijm sneller los en haal je makkelijker adem.

De sauna zorgt ervoor dat aderen wijder open gaan staan en zo wordt de doorbloeding van het lichaam versneld. Bloed wordt sneller naar de huid vervoerd, poriën openen en de huid wordt van binnenuit gereinigd. Dit helpt uiteindelijk tegen o.a. puistjes en oneffenheden.

Vaker naar de sauna dus.

WAT VOOR UITWERKINGEN HEEFT DE FINSE SAUNA?

1. Omdat de temperatuur zo hoog ligt probeert het lichaam af te koelen door te zweten. Zo worden de poriën van binnenuit schoongespoeld
2. Ten tweede worden dode huidcellen zacht waardoor deze naderhand makkelijk verwijderd kunnen worden met scrubzout. Na het gebruik van de sauna voelt de huid heerlijk zacht aan!
3. Ten derde heeft de sauna een positief effect op de weerstand. Door de hoge temperaturen denkt het lichaam dat het vecht tegen ziekte-verwekkers. Hierdoor zal het lichaam extra afweerstoffen aanmaken. Daardoor bent u bij regelmatig gebruik van een sauna minder vatbaar voor virussen en bacteriën

AFKOELEN EEN MUST BIJ FINS SAUNABAD!

Na gebruik van een sauna is het lichaam toe aan verkoeling. Saunabezoek is voor het lichaam ware topsport. Afkoelen kan in het meer (met badkleding aan). Voor de mensen die dit niet fijn vinden, geen nood. Na afspoelen de koude douche buiten of afkoelen in de buitenlucht is net zo goed. Wel is het belangrijk om rustig de tijd te nemen om het lichaam af te laten koelen! Als het lichaam heerlijk is afgekoeld, is het tijd voor de volgende sauna gang!

MENSEN DIE VAAK NAAR DE SAUNA GAAN, LEVEN LANGER

Wie (erg) vaak naar de sauna gaat heeft een veel minder kans op sterven ten gevolge van aandoeningen van hart- en bloedvaten. Dat staat in een studie die gepubliceerd is in het Amerikaanse magazine JAMA.

In de studie werden 2.315 mannen in de leeftijd van 42 tot 60 jaar 21 jaar lang gevolgd. De studie werd uitgevoerd in Finland, maar de resultaten zijn daarna gepubliceerd in JAMA, The Journal of the American Medical Association.

De studie is wel opmerkelijk. Zo is het risico op een hartaanval 22% lager bij de deelnemers die twee tot drie keer per week naar de sauna gaan dan bij mannen die dat niet doen. Dat percentage loopt zelfs op tot 63% bij mensen die vier tot zeven keer per week naar de sauna gaan.

Als de studie alle oorzaken van overlijden beschouwt, ligt het risico op sterven 24% lager bij mensen die twee of drie keer per week naar de sauna gaan en zelfs 40% lager bij diegenen die dat minstens vier tot zeven keer per week doen.

Niet geheel opvallend is dan weer dat mensen die het een langere tijd per sessie in een sauna volhouden, ook langer leven dan diegenen die daar slechts een tiental minuten zitten. Het is niet precies duidelijk waarom saunaliefhebbers langer leven, maar volgens de Universiteit van California in San Francisco is dat duidelijk "een goede manier om tijd te spenderen". Een levenswijze die meer gebaseerd is op rust en levenskwaliteit, is mogelijk ook een oorzaak.

Bij twijfel altijd eerst uw huisarts raadplegen.

MEEST GESTELDE VRAGEN & TIPS



SAUNA DOET JE PAS GOED, ALS JE HET GOED DOET!

Waarom moet ik me helemaal uitkleden in de sauna?

Omdat het dragen van zwemkleding drie grote nadelen heeft:

1. de huid kan in de saunacabine niet optimaal de warmte in zich opnemen
2. zwemkleding houdt zweet vast en dat is niet fris
3. het dragen van zwemkleding verhindert een goede en noodzakelijke afkoeling van de huid

Waarom moet ik mij eerst wassen met warm water en zeep?

Omdat hygiëne en geur in de sauna van uitermate groot belang is

Waarom moet ik mij afdrogen voordat ik de saunacabine in ga?

Omdat een droge huid in de saunacabine sneller kan gaan zweten (belangrijk)

Waarom moet ik in de sauna een badlaken of hamamdoek gebruiken?

Omdat je - of je nu zit of ligt in de sauna - niet rechtstreeks in contact moet komen met het hout. Dat is namelijk niet aangenaam (te heet!) én niet hygiënisch (want het zweet trekt in het hout en gaat stinken)

Waarom mag ik mijn badlaken niet laten liggen in de sauna om te drogen?

Omdat opgedroogd zweet onaangenaam ruikt voor de medesaunagasten en vanwege het brandgevaar

Waarom moet het in de saunacabine altijd rustig zijn?

Omdat druk praten en bewegen niet alleen hinderlijk is voor de medesauna-gasten, maar ook een onnodige en nadelige belasting van het lichaam is

Waarom moet ik niet langer dan 12-15 minuten in de saunacabine blijven?

Omdat deze tijd ruim voldoende is om voldoende op te warmen en te zweten. Langer in de cabine blijven is een onnodige extra belasting van het lichaam, die afbreuk doet aan het nuttig effect van het saunabad.

Waarom moet ik direct na het verlaten van de sauna de frisse lucht in?

Omdat de in de cabine verwarmde longen af moeten koelen en om de ademhaling te normaliseren

Waarom moet ik me daarna altijd voorzichtig (en altijd naar het hart toe) afspoelen met koud water?

Omdat hiermee het terugstromen van het bloed naar het hart wordt bevorderd waardoor de versnelde hartslag weer vertraagt

Waarom moet ik dan ook koud afdouchen daarna of gaan zwemmen?

Omdat het lichaam (ook het hoofd!) na de grote opwarming weer volledig af moet koelen. Ga je zwemmen, let erop dat dit hier niet naakt mag!

Waarom het afkoelen bij voorkeur altijd besluiten met een warm voetenbad?

Omdat hierdoor de doorbloeding van het lichaam wordt bevorderd en het laatste restje warmte naar de huid wordt getransporteerd, daarom moet ook na elke 'saunagang' een poosje rust genomen worden

Vanaf wanneer mag ik mijn kinderen meenemen naar de sauna?

In principe kunnen kinderen naar de sauna zodra ze zindelijk zijn. Of saunabaden iets voor uw kind is, kunt u zelf het beste beoordelen. Kinderen kunnen de sauna en de afkoeling goed verdragen. Dat komt doordat hun hart in verhouding tot het lichaam erg groot is. Wel is het belangrijk, i.v.m. kouvatten, kinderen goed te laten acclimatiseren in de slaapkamer na afloop, voordat ze zich weer aankleden. Kinderen onder de 16 jaar altijd onder begeleiding van een volwassene.

Moet ik ook mijn haren wassen bij het douchen vooraf? Kan ik dat niet beter nà het saunabad doen?

De hoofdhuid is het minst gewassen lichaamsdeel. Door ook vóór het saunabad je haar te wassen, reinig je ook je hoofdhuid waardoor deze beter kan transpireren. Als je met ongewassen haren in de sauna gaat, droogt het vet en talg in je haar in en is later moeilijk te verwijderen. Je haar wordt stug en breekbaar.

Was je haar dus voor het saunabad, laat het handdoek droog en spoel het na iedere saunagang goed uit met koud water. Je haar blijft dan soepel.

Opgieting in de sauna: pijn of fijn?

Het saunaritueel 'opgieting' is al jaren een begrip in de sauna- en wellnesswereld. Het ritueel waarbij het wapperen van een handdoek en het 'overdreven' zweten centraal staat. Het is een ritueel waarbij het uithoudings-vermogen zo zwaar wordt getest, dat we ons kunnen afvragen in hoeverre een opgieting eigenlijk goed is voor je lichaam.

Soms heb ik na een saunabad hoofdpijn, hoe komt dit?

Tijdens het saunabaden kun je gebruik maken van 2 soorten warmte. 'Droge warmte' (de saunacabine) en 'natte warmte' (opgietsauna, stoomcabine, warme douche, bubbel- en kruidenbaden). In 'droge warmte' heerst een lage relatieve luchtvochtigheid. Daardoor kun je goed transpireren. In 'natte warmte' is dit niet mogelijk. Daardoor kan het lichaam de overtollige warmte niet goed afvoeren, waardoor er warmtestuwing ontstaat. Door de warmtestuwing loopt je bloeddruk op. Hierdoor kan er hoofdpijn ontstaan. Om dit te voorkomen is het aan te bevelen om in je laatste saunagang géén gebruik te maken van 'natte warmte'. Ga dus ook niet warm douchen na afloop.

Is het hevige transpireren en het in korte tijd opvoeren van de lichaamstemperatuur door opgieting nou wel of niet gezond?

Een opgieting, ook wel Löyly genoemd, is het meest voorkomende saunaritueel. De één kan het waarderen, de ander vindt het niets.

Het transpiratie-proces van ons lichaam wordt tijdens dit ritueel in korte tijd versneld en ons lichaam wordt extra bevorderd om afvalstoffen snel af te voeren. Het lichaam wordt als het

MEEST GESTELDE VRAGEN & TIPS



ware in een kort tijdsbestek van binnenuit gereinigd. Bovendien stimuleert de hoge temperatuur de aanmaak van antistoffen in het lichaam, waardoor de kans op een verkoudheid of griep verkleind wordt.

Een opgieting lijkt dus eigenlijk alleen maar een positieve bijdrage te leveren aan onze gezondheid. Belangrijk blijft wel een juiste cooling down!

Zonder goede afkoeling kun je hoofdpijn of duizeligheid ontwikkelen.

Om een opgietsessie goed af te sluiten en je lichaam te laten bruisen van energie, is dus zeker goede afkoeling vereist.

Soms heb ik na een saunabad hoofdpijn, hoe komt dit?

Tijdens het saunabaden kun je gebruik maken van 2 soorten warmte. 'Droge warmte' (de saunacabine) en 'natte warmte' (opgietsauna, stoomcabine, warme douche, bubbel- en kruidenbaden). In 'droge warmte' heerst een lage relatieve luchtvochtigheid. Daardoor kun je goed transpireren. In 'natte warmte' is dit niet mogelijk. Daardoor kan het lichaam de overtollige warmte niet goed afvoeren, waardoor er warmtestuwing ontstaat. Door de warmtestuwing loopt je bloeddruk op. Hierdoor kan er hoofdpijn ontstaan. Om dit te voorkomen is het aan te bevelen om in je laatste saunagang géén gebruik te maken van 'natte warmte'. Ga dus ook niet warm douchen na afloop.

Verkouden naar de sauna, is dit een goed idee?

Als je geen koorts (of Corona) hebt kun je rustig naar de sauna gaan. De sauna en het stoombad geven veel verlichting bij verkoudheid. Mocht je in het buitenwater willen afkoelen, blijf dan niet te lang zwemmen (hoofd in koude buitenlucht)! Ook is het belangrijk dat je goed bent geacclimatiseerd voordat je jezelf gaat aankleden. Anders ga je in je kleding natranspireren. Droog ook je haar.

Moet ik sauna vermijden als ik te maken heb met Astma?

Integendeel! Een astma-aanval wordt veroorzaakt door verkramping van spiervezeltjes in de kleine luchtpijpvertakkingen. Sauna ontspant net de spieren! Bij regelmatig saunabezoek neemt het aantal astma aanvallen zelfs af, omdat ook het zenuwstelsel gunstig wordt beïnvloed. Sauna stimuleert ook de bijnierschors om meer cortisol af te scheiden, en die stof verlaagt reacties - dus ook degene die astma-aanvallen veroorzaken

Moet ik sauna vermijden als ik te maken heb met Chronische bronchitis?

Integendeel! Sauna heeft een positieve invloed op kwalen die met problemen met slijmvorming in de luchtwegen gepaard gaan

Moet ik sauna vermijden als ik te maken heb met Bloeddruk?

Neen, maar dan wordt het wel belangrijk dat u zich aan de regels houdt. In de sauna gaat uw bloeddruk immers dalen omdat de bloedvaten uitzetten en het bloed dus meer "plaats" krijgt. Bij het afkoelen gebeurt net het omgekeerde. Hebt u last van een hoge bloeddruk, dan zal die in de sauna sterker dalen dan bij anderen, en omgekeerd. Gaat u dan niet volgens de regels van de kunst te werk, dan zal uw bloeddruk te sterk gaan schommelen. Een beetje opletten, dus. Bij twijfel vraag uw arts.

Moet ik sauna vermijden als ik te maken heb met Diabetes?

Integendeel. Een veel voorkomende misvatting is dat sauna te veel energie zou vergen van diabetici. De energie om het lichaam op te warmen komt immers van buitenuit. Diabetici hebben echter een verhoogde kans op aderverkalking en daar helpt sauna enorm omdat het de bloedvaten doet uitzetten en inkrimpen en ze daarmee soepeler houdt.

RAADPLEEG BIJ TWIJFEL ALTIJD EERST UW HUISARTS

Moet ik de Finse sauna vermijden als ik te maken heb met Reuma?

Sauna heeft hier voornamelijk een pijnstillend effect. De ene reuma is echter de andere niet en voor bepaalde categorieën zijn ook ongunstige effecten vastgesteld. Overleg eerst met uw huisarts; hij/zij weet precies wat voor reuma u heeft en of een saunabeurt een goed idee is of niet.

Moet ik sauna vermijden als ik te maken heb met zwangerschap?

Hoewel niet onderzocht op mensen, zijn er toch redenen om aan te nemen dat een bezoek aan de sauna gedurende een zwangerschap niet voor iedere zwangere vrouw verstandig is. Bij twijfel, raadpleeg uw arts

Moet ik de sauna vermijden als ik spataderen heb?

We raden de sauna het *niet* aan wanneer u last heeft van spataderen, omdat bloedvaten continu wijder en nauwer worden. Het kan zelfs voorkomen dat een bloedpropje losschiet; dat is niet wenselijk.

Moet ik de sauna vermijden als ik hartklachten heb?

Bij hartklachten raden we aan om dit eerst met uw huisarts te bespreken. Het kan niet per definitie kwaad, maar het is altijd goed om het vooraf na te vragen.

Welke sauna wordt geadviseerd voor Fibromyalgie, reuma en artritis patiënten

Ga dan zeker voor een Infrarood saunabad. Bent u een fibromyalgie patiënt? Dan wordt aangeraden om drie keer in de week gebruik te maken van een infrarood sauna, maar per sessie niet langer dan 30 minuten.

RAADPLEEG BIJ TWIJFEL ALTIJD EERST UW HUISARTS