

	Dampfbad	Bio- / Kräutersauna	Finnische Sauna	Infrarotkabine
Temperatur	42°C - 48°C	40°C - 60°C	80°C - 105°C	30°C - 45°C
Luftfeuchtigkeit (in % relat. Luftfeuchte)	100 %	35 % - 55 %	6 % (15 % bei Aufguss)	35 % - 55 %
Verweildauer	1 - 2 x 5 - 20 Minuten	1 x 45 - 60 Minuten ohne Aufguss	2 - 4 x 12 - 15 Minuten mit Aufguss	1 x 20 - 60 Minuten
Abkühlen (Duschen)	kalt und warm	Duschen oder Kneipp-Schlauch kühl bis max. 34°C	kalte Dusche, Schwall- brause, Kneipp-Schlauch Tauchbecken	Dusche warm, lauwarn
Nachruhen	ca. 15 - 30 Minuten	ca. 30 Minuten	ca. 15 - 30 Minuten	ca. 15 - 30 Minuten Körper nachschwitzen und regenerieren lassen
Herz- und Kreislaufbelastung	Vorsicht bei zu schwachem Kreislauf und hohem Blutdruck.	Bei richtigem Saunaba- den geringere Belastung als bei der finnischen Sauna.	Entspricht einer Leistung von 25 - 58 Watt (= 20 schnelle Kniebeugen)	Schonende Wärmebe- handlung, vor allem für ältere Menschen