



**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 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

## Sponsoren/Partner:

