

Sauna & Ofeninfos



Anzünden

Selbst anfeuern (Übernachtungsgäste):
(Für Tagesgäste/ Stundenbücher feuern wir rechtzeitig vorher an!)
1. Einen Anzünder entzünden und in den leeren Ofen legen
2. 3-4 kleine stiftgroße Kleinhölzer gekreuzt darauflegen
3. Darauf gekreuzt 3-4 mittelgroße Hölzer legen
4. Darauf gekreuzt 2-3 große Holzscheite gekreuzt
Brenndauer bei mittlerem Zug (siehe unten) ca. 45-60 Min. ca. + 20 Grad



Holzmenge & Nachlegen

2-3 Holzscheite je + 20°C - max. 4-5 Holzscheite im Ofen!
Brenndauer ca. 45-60 Minuten (je nach Zuluft/ Zug)

Zuluft/ Zug

im Ofen erhöhen,
erhöht schneller die Temperatur



Metallschub (siehe Bild)
1cm geöffnet - Mittel
4cm geöffnet - Hohe Zuluft



Temperatur & Luftfeuchte



Finnische Sauna	80°C - 100°C	8%-13%
Banja	70°C - 100°C	bis 35%
Aromasauna/ Kräutersauna	60°C - 75°C	17% - 22%



Saunazeit & Aufguss

2-3x 15 Min. mit je 1-3 Aufgüssen, 3-8 Tropfen Duftöl je Eimer
Pause (abkühlen und ruhen!) je 15-30 Min.
Davor und danach möglichst isotonische Getränke trinken.
(Fettarme Milch, Apfelschorle, Mineralwasser, Alkoholfreies Weizen/ Bier)



! Alkoholgenuss kann zu Herz-/ Kreislaufversagen in der Sauna führen!

Bitte keinen Schweiß oder Getränkeflüssigkeiten auf die Bänke bringen!
Bitte immer Handtuch unterlegen!



Sicherheit & Luft

Bei Verrauchung des Raumes sofort ordentlich lüften
und ggf. den Raum verlassen.

Der Sauerstoff des Ofens wird aus der Sauna entzogen.
Deshalb öffne die Zuluft neben dem Ofen sowie die Abluft gegenüber,
oben im Eck. (siehe Bild oben (2))

Metallschmuck ablegen, der wird heiß.
Das Betreten des öffentlichen Bereiches, Donaudamm sowie zur Donau,
ist auf eigene Gefahr! Wenig befestigte Naturwege!

Bitte nach dem letzten Saunagang ordentlich lüften!

Vielen Dank und viel Freude

- Gut Schwitz!

Bei Fragen und Problemen:

Michael 0177/7167683



Übersichtsplan

Danubio
Donau - Resorium

www.danubio-donauwoerth.de

Schützenring 10 - 86609 Donauwörth

01.02.2021

Straßenseite



Großes Danubio 55m² Ruhe- und Loungebereich mit Holzofen

Kleines Danubio 11m² Umkleiraum

Unter der Hütte: Liege- & Loungebereich

- Nur mit Bekleidung!
- Nacktbereich

