

Sie kennen doch bestimmt das schöne Spiel aus Ihren Kindertagen:  
Ich packe meinen Koffer und nehme mit....

Frei nach diesem Spiel haben wir hier im Mediterana dies mal umgesetzt  
auf einen Wellnessbesuch! Demnach heißt unser Spiel bzw. unser Podcast  
heute:

### **Ich packe meine Wellnesstasche und nehme mit...**

Nachfolgend erhalten Sie einen Leitfaden, was unbedingt in Ihre  
Wellnesstasche eingepackt werden muss und was nicht.

Das Mediterana-Expertenteam hat dazu eine Gliederung in 3 Kategorien  
gemacht:

**Pflicht** – alles was unbedingt zum Wellnessbesuch mitgenommen werden  
muss

**Kür** – alles was Sie persönlich gerne zum entspannen und wohlfühlen  
brauchen

**und No Go!** – das gehört in keine Wellnesstasche, weil es nicht erlaubt ist.

Starten wir mit der Pflicht. Und ein paar Erklärungen vorab.

Die meisten Wellnessanlagen, so auch das Mediterana, haben eine  
Hausetikette, in der gerade dieses aufgelistet ist.

Diese Haus- und Badeordnung dient dem Zweck allen Gästen einen  
angenehmen, sicheren und erholsamen Aufenthalt zu ermöglichen.

Mit dem Betreten des Hauses erkennt jeder Gast diese und alle sonstigen  
Anordnungen als verbindlich an. Gäste, die sich unsicher sind, was in einer  
Wellnessanlage erlaubt ist oder nicht ist, können dies meist auf der  
entsprechenden Website nachlesen. Gerade Wellnesseinsteiger können  
sich so einen guten Überblick verschaffen und Unsicherheiten vorher  
klären.

Jetzt fange ich aber mal mit dem schönen Spiel an:

Ich packe meine Wellnesstasche und nehme mit:

Einen Bademantel

Badeschuhe oder Flipp-Flops

mind. 1 Saunatuch für die Saunabank

mind. 1 Liegetuch für Ihre Ruheliege oder Stuhl

Dusch-Hygieneartikel

mind. 1 Duschtuch zum Abtrocknen

Badebekleidung

Diese Pflichtteile möchte ich näher beleuchten:

### **Warum einen Bademantel:**

Viele Anlagen sind keine klassischen FKK Anlagen, sondern verstehen sich als Tagesresort oder Urlaubsresort, wie auch das Mediterana eins ist. Deshalb werden die Gäste aufgefordert sich außerhalb der Saunen zu bedecken. In den Wellnessrestaurants besteht in der Regel ebenso die Bademantelpflicht. Kommt ein Gast diesen Anordnungen nicht nach, kann der Gast zum Verlassen des Hauses aufgefordert werden. Die meisten Anlagen bieten aber Bademäntel als Leihgabe gegen Gebühr und Pfand an, wenn dieser mal vergessen wurde.

### **Badeschuhe oder Flip Flops:**

Außerhalb der Saunen sowie Wellnessbecken oder Schwimmbecken hat der Gast jederzeit Badeschuhe zu tragen. Die Gründe dafür basieren auf Hygiene und Sicherheit. Schuhe werden in den Anlagen ebenfalls aus hygienischen Gründen in der Regel nicht ausgeliehen, können aber gekauft werden. Oft gibt es günstige Hausbadeschuhe, neben teureren Design-Exemplaren. Auch hier gilt meist: kommt ein Gast diesen Anordnungen nicht nach, kann der Gast zum Verlassen des Hauses aufgefordert werden.



### **mind. 1 Saunatuch für die Saunabank**

Die Benutzung der Saunen ist ausschließlich mit einem Saunatuch, das als Unterlage dient, gestattet. Das ist natürlich aufgrund der Hygiene ein absolutes Muss! Es ist ja klar, dass man aufgrund der erhöhten Temperaturen in der Sauna schwitzt. Und dies bitte nicht einfach auf die Holzbank, sondern auf das eigene Handtuch! Am besten einfach noch ein zweites mitnehmen zum Wechseln. Aber bitte beachten Sie, dass damit nicht ein kleines Handtuch gemeint ist, sondern ein großes Badetuch bzw. es gibt spezielle so deklarierte Saunatücher. Wenn Sie sich auf die Saunabank legen, sollten Sie komplett auf dem Tuch liegen oder wenn Sie sitzen, muss das Tuch so groß sein, dass auch Ihre Füße unterlegt sind. Auch wenn Sie sich an die Wand anlehnen, sollte das Tuch noch so groß sein, das zwischen Ihrem Rücken und Wand das Tuch ist. Auch hier werden in den meisten Anlagen Saunatücher gegen Pfand und Leihgebühr angeboten.

### **Das nächste Teil in meiner Wellnesstasche ist mind. 1 Liegetuch für Ihre Ruheliege oder Stuhl**

Dieses Badetuch sollte auf keinen Fall das sein, welches Sie in der Sauna benutzen. Denn das ist nach kurzer Zeit durchschwitzt oder nass.

Zum Entspannen und Wohlfühlen packen Sie also bitte ein Weiteres ein. Auch die Wellnessanlage ist aus hygienischen Gründen dankbar, wenn Stoffauflagen bei den Ruheliegen nicht durchnässt sind. Gar kein Handtuch auf einer Liege zu legen, ist ein absolutes NO GO!

### **Dusch-Hygieneartikel**

Es gibt manche Wellnessanlagen, die bieten kostenlose Duschgels und Shampoos an, dies ist aber nicht die Regel, deswegen bringen Sie sich ihr Eigenes mit. Die Benutzung aller Badeeinrichtungen bedarf der vorherigen gründlichen Körperreinigung. Bevor Sie in einen Pool springen oder die Sauna betreten, sollten Sie sich duschen und reinigen. Das ist eines der obersten Wellnessgebote!

### **Darauf folgt das Duschtuch zum Abtrocknen**

Es ist, glaub, ich selbstverständlich, dass dies nicht das Saunatuch sein kann, dass Sie als Unterlage benutzen. Es muss auch nicht so groß sein, wie das Liegeauflagetuch. Einfach ein Handtuch oder Badetuch, welches Sie auch zu Hause nach dem Duschen benutzen.

### **Zum Schluss packe ich ja noch meine Badebekleidung ein**

Es gibt Saunaanlagen, die haben keinen separaten Schwimmbereich, sondern lediglich die Pools in der Saunalandschaft. Hier wird ohne Badebekleidung geschwommen!

Das Mediterana bietet seinen Wellnessgästen aber noch weiter Pools mit Thermal-und Vitalquellen an, die außerhalb der Saunalandschaft gelegen sind und von den Wellnessgästen mitbenutzt werden können. Dort ist im gesamten Thermalbadbereich Badebekleidung zu jeder Zeit erforderlich. Dabei ist das Baden nur in allgemein üblicher Badebekleidung (Badeanzug, Badehose und Bikini) gestattet.

Ich gehe hier im Übrigen auf klassisch deutsche Standards ein. Andere Länder andere Saunasitten. Dazu machen wir mit Sicherheit eine eigene Podcastfolge, denn das ist sehr spannend, wie andere Länder saunieren...

So jetzt kommen wir direkt zu den **NO GOs**.

Also das packe ich auf keinen Fall in die Wellnesstasche:

**Handy, Laptop, Kamera ö. ä.**

**Saunahut**

**Rasierer & Zahnputzartikel**

**Picknickkorb, Kühltasche & Snacks**

**Spielzeuge, Schwimmtiere & Wasserinseln**

Auch hier gehe ich bisschen mehr auf die einzelnen Punkte ein:

### **Handy, Laptop, Kamera ö. ä.**

In der Regel ist es den Gästen es nicht gestattet, Musikinstrumente, Tonwiedergabegeräte oder Fernsehgeräte sowie Kommunikationsgeräte wie Handy, Tablets, Laptops mitzubringen oder diese zu benutzen. Ebenso wenig ist es gestattet, zu filmen oder zu fotografieren. Die Nutzung von Ebook-Readern ist allerdings OHNE Kamera oft erlaubt.

Wer filmt oder Fotos in Nacktbereichen macht, dem droht der Rausschmiss aus der Anlage. Dies muss jedem einfach klar sein! Da gibt es auch keine Ausreden.

Unabhängig von dem Verbot, kann man auch mal über Handy bzw. Digital Detox nachdenken für den Zeitraum eines Wellnessaufenthaltes. Dazu haben wir letzte Woche einen ausführlichen und spannenden Podcast gemacht. Hören Sie mal rein!

### **Der Saunahut**

Ein umstrittenes Thema. Manche Anlagen erlauben diese Kopfbedeckung während des Saunaganges. Wir hier im Mediterana erlauben ihn nicht. Ich erläutere mal kurz unser No Go zum Saunahut.

Wir halten uns an die Experten-Empfehlung des deutschen Saunabundes: Kopf und Gesicht sind zwar sehr sensibel und spielen in der Thermoregulation des Körpers eine wichtige Rolle, weswegen man sich im Sommer mit einer Kopfbedeckung vor einem Hitzeschlag schützt bzw. im Winter mit einer Mütze dafür sorgt, dass der Körper nicht zu schnell abkühlt. Man kann dies jedoch nicht mit einem 10- bis 15- minütigen Saunaaufenthalt vergleichen.

Ein wesentlicher Saunaeffekt ist es gerade, dass mit jedem Saunagang bewusst der thermische Wechselreiz trainiert wird. Eine Kopfbedeckung würde diesen natürlichen Wärmeaustausch behindern.

Kurze Anmerkung noch: Ein Baumwolltuch oder lose ums Haar geschlagenes dünnes Handtuch zum Schutz der Haare muss nicht vom Kopf genommen werden! Wobei eine Schädigung der Haare bei Saunahitze nicht zu befürchten ist. Haare sind sehr strapazierfähig und erst ab einer Temperatur von 140 Grad gefährdet.

### **Rasierer & Zahnputzartikel**

Rasieren oder Zähneputzen machen Sie bitte zu Hause. Für viele Gäste ist dies eine private Angelegenheit und wirkt eher unhygienisch auf alle Gäste gezogen. Sie möchten ja auch nicht inmitten kleiner Härchen stehen, wenn Sie duschen und kurz vorher hat sich jemand den Körper rasiert oder im Waschbecken sind noch Bartstoppeln...

Ich glaube über das Zähneputzen muss ich erst gar nicht sprechen...oder?

Ein weiteres wichtiges Thema:

### **Picknickkorb, Kühltasche & Snacks**

Wellnessanlagen haben in der Regel ein eigenes Restaurant oder Bistro. Dort werden im besten Fall leichte und dem Wellness angepasste Speisen und Getränke angeboten. Aber das ist nicht der einzige Grund. Gäste unterschätzen das mitgebrachte Speisen, wie Frikadellen und Grünkohl für andere Gäste ein Geruchsproblem ist oder es ist mit Krach verbunden, wenn im Ruheraum die Picknicktasche mit all den Plastikschüsseln oder in Alufolie eingepackte Butterbrote zum Beispiel ausgepackt werden.

Mitgebrachte, zerbrechliche Behältnisse aus Glas, Keramik (z.B. Flaschen) dürfen aus Sicherheitsgründen nicht benutzt werden. Bei einem Äpfelchen wird aber oftmals eine Auge zugeedrückt.

In den meisten Anlagen wird aus all den Gründen zum Wohle und Entspannung aller entschieden.

Das letzte „No Go“ was ich ansprechen möchte sind

### **Spielzeuge, Schwimmtiere & Wasserinseln**

Hier kommt der Ruheaspekt zum Ausdruck. Eine Wellnessanlage wird im übergeordneten Sinne nicht als Spaßanlage gesehen, sondern als Entspannungsort, um die Batterien wiederaufzufüllen. Daher sind auf sämtliche Wasserspaß-Utensilien einfach untersagt.

### **Aber es gibt ja noch die Rubrik KÜR!**

Damit ist wie am Anfang gesagt alles gemeint, was ich als Gast mitnehme zur Entspannung oder mich dabei unterstützt, um den Alltag hinter mir zu lassen.

Hier will ich Ihnen gar nichts vorgeben, sondern habe mal unsere Gäste gebeten Ihnen ein paar Tipps zu geben. Vielleicht ist etwas dabei, was auch Sie in Ihre Wellnesstasche einpacken würden...

### **O-Ton Gäste:**

Gutes Buch oder etwas Schönes zum Lesen

E-Reader

Wasser nur in einer Plastikflasche

Ohrstöpsel zum Schlafen

Dicke Socken zum Wohlfühlen

Weiches Nackenkissen

Ipod mit Entspannungsmusik

Ich glaube hier sind einige gute Tipps für Sie dabei.  
Nun liegt es an Ihnen... Sie packen Ihre Wellnesstasche und ...kommen  
vielleicht schon bald bei uns im Mediterana vorbei.