

FRISCH AUS DER NATUR:

Heilpflanzen-Kräuter-Aufguss

- Heilpflanzen und Kräuter (gut eignen sich Thymian, Rosmarin, Pfefferminze und Kamille) sammeln und trocknen oder in der Apotheke kaufen.
- Die getrockneten Pflanzenblätter mit heißem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen.
- Alle Pflanzenteile aus dem Wasser entfernen und den Sud als Saunaaufguss verwenden.



Achtung! Verwende nur Pflanzen und Kräuter, bei denen kein Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kam.

HEILEND, ENTSPANNEND, BELEBEND:

Saunaaufgüsse mit ätherischen Ölen

Saunaaufgüsse mit ätherischen Ölen lassen sich ganz leicht selbst zubereiten. **Das Tolle daran:** Die unterschiedlichen Öle haben unterschiedliche Auswirkungen auf unseren Gemütszustand

Während der eine Saunaaufguss gut für die Atemwege ist, wirkt der andere belebend, der nächste entspannend. Mixe einfach drauf los, und stelle ein Saunaaufguss-Best-of mit deinen Lieblingsaromen zusammen!



Öle für die Atemwege

- Rosmarin
- Eukalyptus
- Fichtennadel

Öle zur Entspannung

- Lavendel
- Sandelholz

Öle gegen Wintermüdigkeit

- Honig
- Orangen
- Grapefruit

Achtung! Bei einem selbst gemachten Saunaaufguss mit ätherischen Ölen solltest du ausschließlich Bioprodukte möglichst ohne künstliche Zusatzstoffe verwenden. Diese findest du im Reformhaus oder Bioladen um die Ecke. Hinsichtlich der Konzentration ist Vorsicht gefragt: Nimm beim Anmischen der Zutaten besser zu wenig als zu viel und halte dich an erprobte Rezepte. Ein Saunaaufguss mit ätherischen Ölen wird immer mit sehr viel Wasser verdünnt, also sehr schwach konzentriert angewendet. Ein zu starker Aufguss kann zu Reizungen der Schleimhäute oder Kreislaufproblemen führen. Ganz wichtig: Die ätherischen Öle niemals pur auf die heißen Steine geben, da sie entzündlich sind!

TIPP FÜR DEN SAUNAGANG

✓ Egal, ob mit ätherischen Ölen oder Kräuterwasser:

Vor dem Aufguss sollte bei offener Tür mit einem Handtuch frische Luft in die Sauna gefächelt werden. Für den Aufguss reichen dann drei bis vier Kellen des Suds, die vorsichtig über die heißen Steine gegeben werden. Nach dem Aufguss wird die Luft (bei geschlossener Saunatür) wieder mit einem Handtuch verteilt, indem man das Handtuch wie ein Lasso herumwirbelt.