



Sauna-Ratgeber: Der Sauna-Aufguss

Die Einteilung der Saunadüfte nach ihrer Wirkung

Für viele Saunafans gehört der Aufguss beim Saunabad dazu, d. h. das Wasser wird durch das Begießen der Saunasteine zum Verdampfen gebracht und die Luftfeuchtigkeit in der Saunakabine steigt. Um eine besondere Wellness-Atmosphäre zu schaffen, werden oftmals dem Aufgusswasser einige Tropfen ätherischer Öle zugesetzt – nie direkt das Öl auf die Steine geben, da es sich entzünden kann. Das Aufgussöl verdampft mit dem Wasser und ein wohltuender Duft verbreitet sich in der Sauna. Damit der Duft angenehm ist, sollten Sie sparsam mit dem Aufgussmittel umgehen. Auch ein Mischen verschiedener Saunadüfte sollte vermieden werden.

Achten Sie beim Kauf von Saunadüften darauf, dass es sich um naturbelassene und dementsprechend reine Saunadüfte handelt. Gemäß den Grundsätzen der Aromatherapie können Düfte stimulierend wirken. In der folgenden Tabelle möchten wir Ihnen die Wirkung einiger Düfte auf Ihren Körper verdeutlichen.

Wirkung	Saunadüfte
entspannend/beruhigend	Akazienblüte, Anis, Birke, Erdbeere, Honig, Green Tea, Zedernholz
aufmunternd/aufheiternd	Akazienblüte, Amaretto, Blutorange, Bratapfel, Grapefruit, Himbeere
atemwegsbefreiend	Anis, Eisminze, Eukalyptus, Fichtennadel
(blut-)reinigend	Ananas, Birke, Citro, Eisminze, Eukalyptus, Honig
erfrischend/belebend	Blutorange, Erdbeere, Ingwer, Grüner Apfel, Fichtennadel
stoffwechselanregend	Birke, Ingwer
erotisierend	Patchouli, Ylang-Ylang
phantasianregend	Amaretto, Kaffee, Schoko, Vanille

So wohltuend ein Sauna-Aufguss mit und ohne Düfte auf die Atemwege wirkt, so herausfordernd kann er für das Herz-Kreislauf-System sein. Sauna-Anfänger sollten daher bei einem Aufguss stets auf den unteren Bänken Platz nehmen, denn je weiter oben sie sitzen, desto heißer ist es.