



Neu im Saunaland der Therme Bad Steben



Was macht einen Aufguss in der Sauna erst richtig zu einem Erlebnis? Neben der wohltuenden Wärme sind es vor allem die Düfte, die einen Saunagang besonders machen. Nachfolgend sind hier verschiedene Kräuter und deren Wirksamkeiten vorgeschlagen – denn Kräuter sorgen nicht nur für eine wunderbare Duftreise, sondern wirken sich auch ganz unterschiedlich auf den Körper aus.

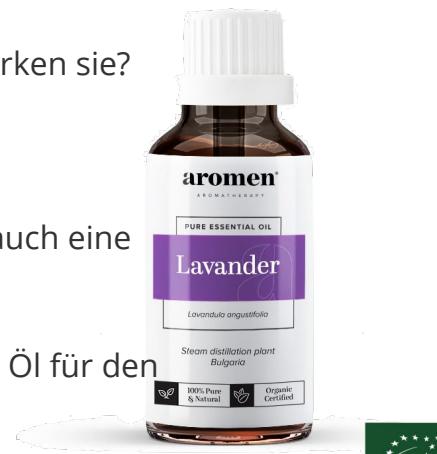
Welche Kräuter eignen sich besonders gut für die Sauna und wirken sie?

Lavendel

Lavendel hat nicht nur einen unverkennbaren Geruch, sondern auch eine entspannende und beruhigende Wirkung.

Genau deshalb ist Lavendel ein perfektes Kraut bzw. Ätherisches Öl für den Sauna-Aufguss,

denn ein Saunagang ist ebenfalls eine entspannende Wohltat für Körper und Geist.



Salbei

Salbei ist ein bekanntes Hausmittel gegen Halsschmerzen und Heiserkeit, da es antibakteriell wirkt. In Kombination mit einem Saunaaufguss wird das Immunsystem gestärkt – also perfekt für die dunkle Jahreszeit, in der der Körper besonders anfällig für Erkältungen ist.



Minze

Vor allem die Krauseminze ist ein richtiger Allrounder als Sauna-

Kraut. Sie kann ebenfalls bei Erkältungsbeginn zur Linderung beitragen, da sie beruhigend und heilend auf die Atemwege wirkt. Darüber hinaus ist die Minze ein Muntermacher, das enthaltene Menthol regt die Durchblutung an.

Kamille

Nicht nur im Tee hat die Kamille eine heilende Wirkung, auch bei einem Saunaufguss mit Kamille setzt sie ihre Kräfte frei. So beruhigt sie die Atemwege, wirkt krampflösend und beruhigend.

Rosmarin

Rosmarin kennt man hauptsächlich aus der mediterranen Küche, doch auch in der Sauna findet das Kraut häufig Verwendung. Das liegt daran, dass Rosmarin die Durchblutung in der Haut anregt und den Kreislauf in Schwung bringt. Bei niedrigem Blutdruck kann Rosmarin Linderung verschaffen.

Beim Aufguss gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie diese Kräuter zum Einsatz kommen. Sie können zum einen als ätherisches Öl in das Aufguss-Wasser gegeben oder über die Eiskugel geträufelt werden. Das Wasser verdampft dann auf den heißen Steinen und die Öle werden freigesetzt. Zum anderen können aber auch frische Kräuter in der Sauna verwendet werden, zum Beispiel aus dem heimischen Kräutergarten. Dazu können einfach die frischen Kräuter zu einem Strauß zusammengebunden und über den Saunaofen aufgehängt werden.

Nachschub – Kräuter können von der Gärtnerei nachgeliefert werden.

Doch es ist egal, wie die Kräuter in der Sauna zum Einsatz kommen – sie sorgen auf jeden Fall für einen **besonderen Wohlfühlmoment!**

Über die Düfte zur Namensgebung des Gartens:

Ein normaler Kräutergarten ist zwar nett, aber nicht individuell genug, um unseren Ansprüchen einer hochwertigen Saunalandschaft konkurrenzfähig gerecht zu werden. Daher habe ich mir bewusst einen Namen mit weitgehendem Alleinstellungsmerkmal überlegt. Der **AROMEN-GARTEN**. Die hier verwendeten Pflanzen finden sich fast alle in den Düften unserer Aufgussmittel wieder. Eine hervorragende Vorlage für die Saunameister dies zu erzählen.

Mit dieser Namensgebung kann die gesamte Saunalandschaft und sogar darüber hinaus stets weiter wachsen. Spezielle Ausschilderungen an verschiedenen Orten im Gelände machen immer wieder auf unsere Sauna aufmerksam. Dies ist für die Gäste äußerst reizvoll. Erfahrung aus dieser Art der Beschilderung haben wir mit dem Schaubeet am Klenzebau bereits reichlich gesammelt. Auch im angrenzenden Kurpark kann mit speziellen Gehölzen nun auf die Sauna aufmerksam gemacht werden.

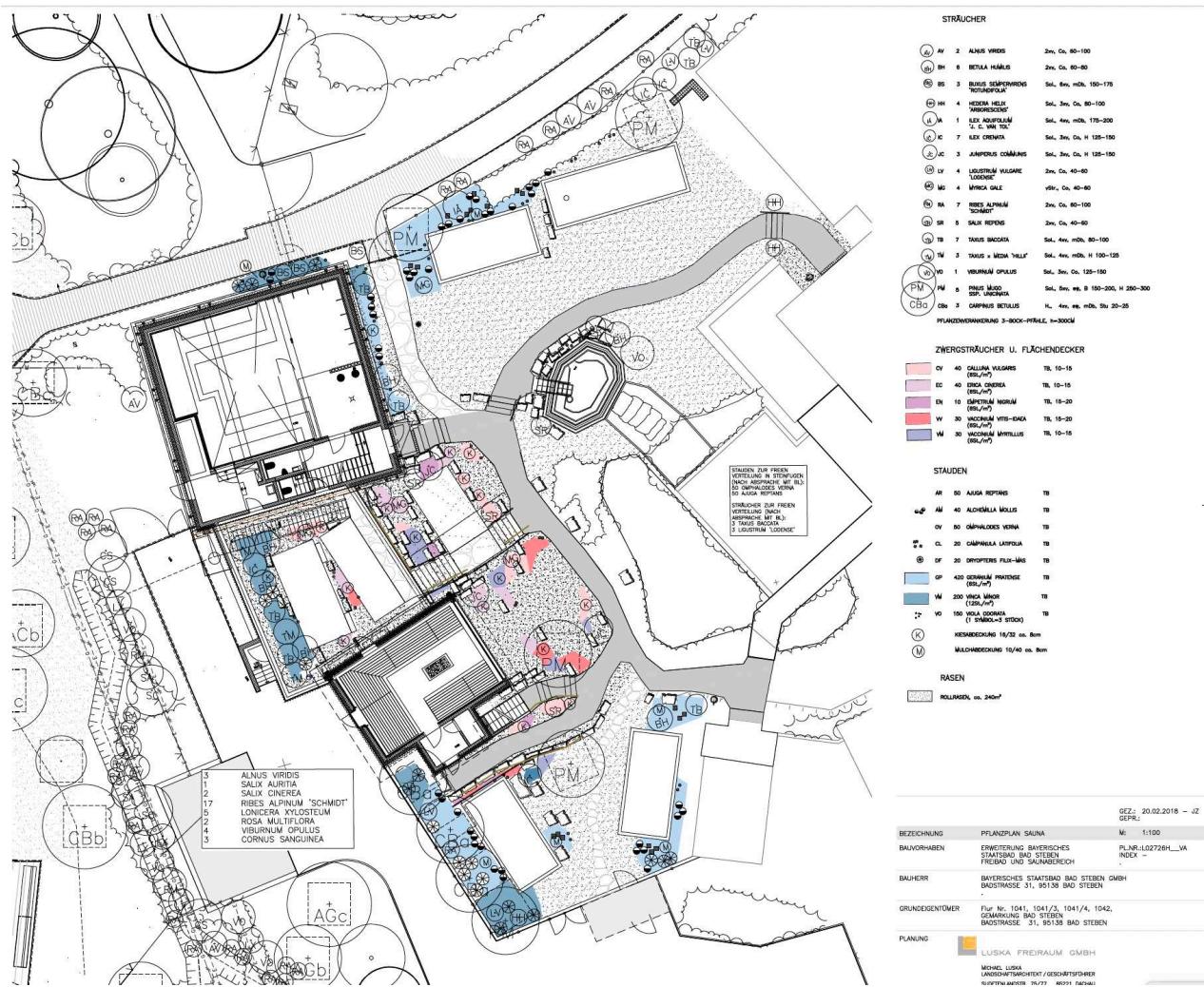
Und besonders der Bezug zu den Ätherischen Ölen von Bergila und Armonen kommt hierbei klarer, vorstell- und erlebbarer zur Geltung. Im Saunaaufguss kann die Beziehung zu den echten Pflanzen erzählt werden. Anschließend können die dort verwendeten rein pflanzlichen Öle „live“ im „**AROMEN-GARTEN**“ besichtigt werden. Gestartet wird mit den gängigsten 5 Hölzern und 7 Kräutern.

Eine regelrechte Beziehung zu den Pflanzen erlebt man bereits beim Gang zur Panorama-Sauna. Denn hier läuft man direkt an den Pflanzen, die bereits ihren Duft verströmen, vorbei.

Dies sorgt nicht nur für erhebliche Attraktivität im Saunaland, sondern es erzählt auch eine Geschichte. Über die Pflanze, der Bearbeitung & Pflege durch die eigene Kurgärtnerei bis hin zur Gewinnung des Ätherischen Öles und der abschließenden Verwendung im Saunaaufguss.



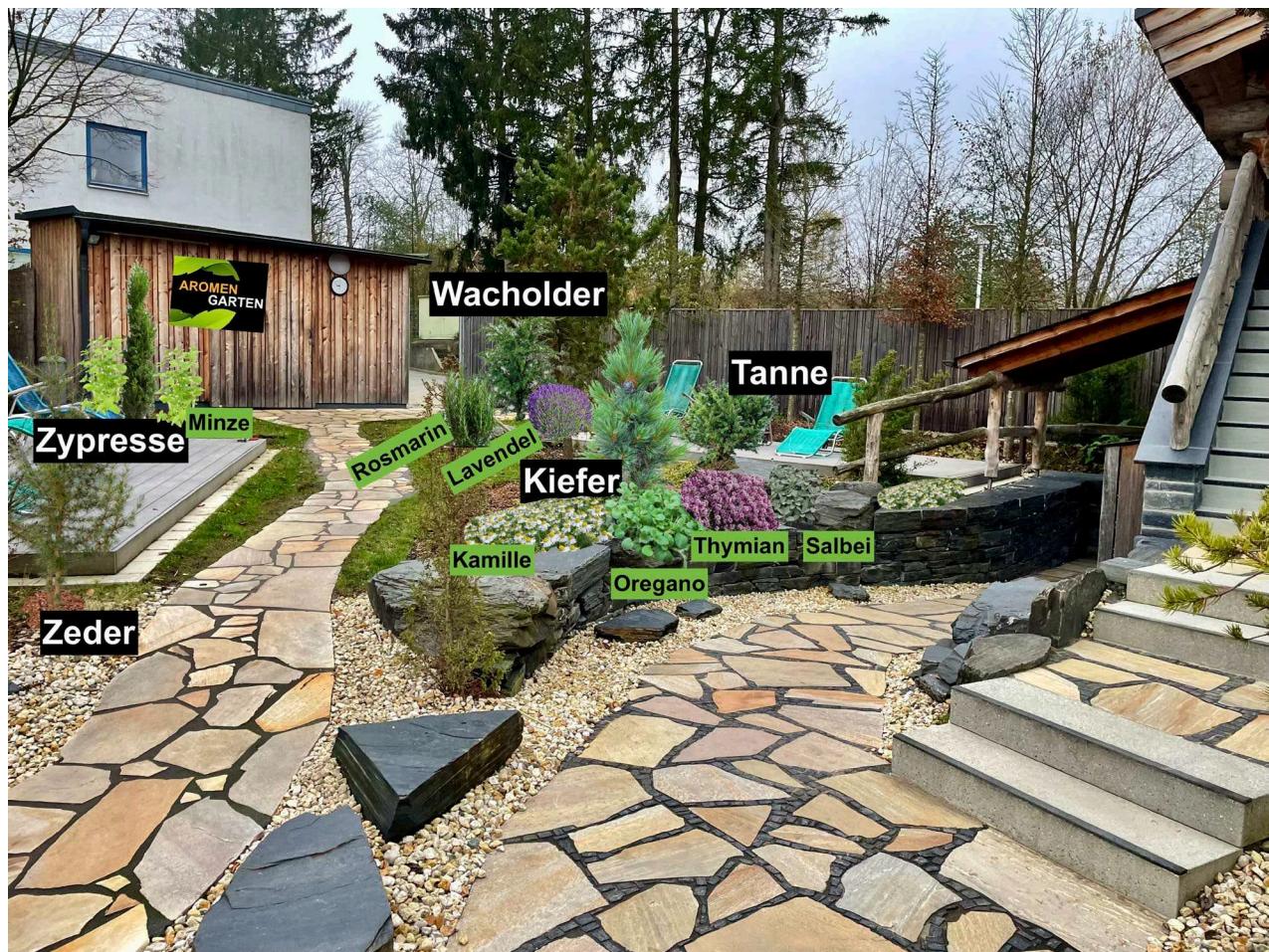
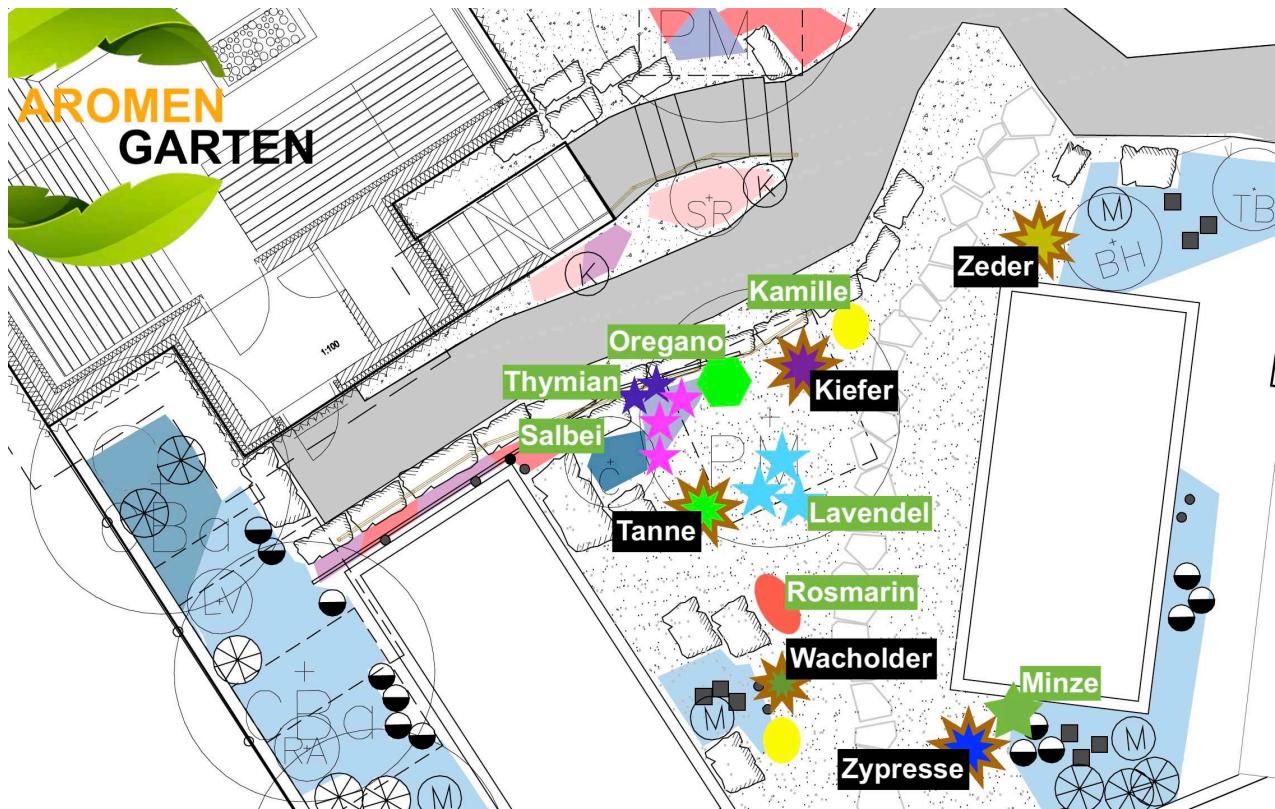
Pflanzplan aktuell:



Zur Konzeption gehören eher Miniatur Gehölze, die zum Pflanzzeitpunkt etwa 60 bis 80 cm hoch sind. Dies wird entweder durch regelmäßigen Schnitt oder ggf. Neupflanzung der Gehölze erreicht, um ein Größenwachstum über 2 Meter zu verhindern.

Detail-Standorte – Aromen Garten

Die Lage ist am Weg zur Panorama-Sauna ideal:



Übersicht der eingesetzten Pflanzen:

AROMEN GARTEN

powered by **LOYLY MASTERS** by aromen

Zirbelkiefer *Pinus cembra*
Lavendel *Lavandula officinalis*
Echter Thymian *Thymus vulgaris*
Balsamtanne *Abies balsamea*
Echter Salbei *Salvia officinalis*
Rosmarin *Rosmarinus officinalis*
Oregano *Origanum compactum*
Mittelmeer-Zypresse *Cupressus sempervirens*
Krauseminze *Mentha spicata*
Echte Kamille *Matricaria chamomilla*
Libanon-Zeder *Cedrus libani*
Zypressen-Wacholder *Juniperus chinensis*

THERME BAD STEBEN
Bayerisches Staatsbad

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Echte Kamille *Matricaria chamomilla*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
Blüte blumig süßlich, krautig
Asteraceae Korbblütler

Lavendel *Lavandula officinalis*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
ganze Pflanze süßlich, krautig blumig
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Krauseminze *Mentha spicata*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
gesamte Pflanze krautig, minzig frisch, stark
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Oregano *Origanum compactum*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
ganze Pflanze krautig intensiv, würzig
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Rosmarin *Rosmarinus officinalis*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
ganze Pflanze holzig, medizinisch, balsamisch
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Echter Salbei *Salvia officinalis*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
Blatt krautig warm, scharf
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Balsamtanne *Abies balsamea*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
Zweige, Nadeln holzig frisch, balsamisch
Pinaceae Kieferngewächse

AROMEN GARTEN

Echter Thymian *Thymus vulgaris*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
ganze Pflanze krautig intensiv, warm, balsamisch, aromatisch
Lamiaceae Lippenblütengewächse

Zypessen-Wacholder *Juniperus chinensis*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
Zweige, Frucht holzig frisch, holzig, süßlich, balsamisch
Cupressaceae Zypressengewächse

Libanon-Zeder *Cedrus libani*
Teil der Pflanze Duftgruppe Duft
Holz holzig süßlich, intensiv, balsamisch
Pinaceae Kieferngewächse

THERME BAD STEBEN

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

Leer – Vorlage für Erweiterungen ...

AROMEN GARTEN

Teil der Pflanze Duftgruppe Duft

Wirkung

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

Die Pflanzenbeschreibung / Das Etikett:

