

AROMEN GARTEN

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 Saunaaufguss 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 ein **besonderes Wohlfühlmoment!**



Über die Düfte zur Namensgebung des Gartens:

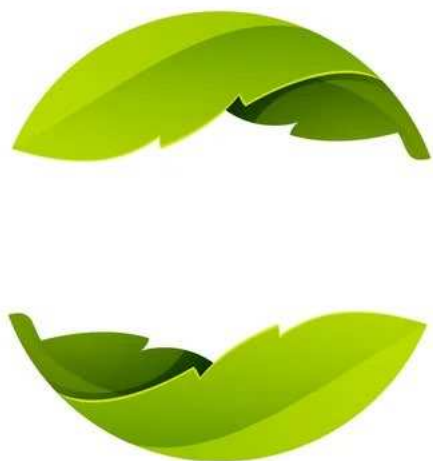
Ein normaler Kräutergarten ist zwar nett, aber nicht individuell genug, um unseren Ansprüchen einer hochwertigen Saunalandschaft konkurrenzfähig gerecht zu werden. Daher habe ich mir bewusst einen Namen mit weitgehendem Alleinstellungsmerkmal überlegt. Der **AROMEN-GARTEN**. Die hier verwendeten Pflanzen 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.

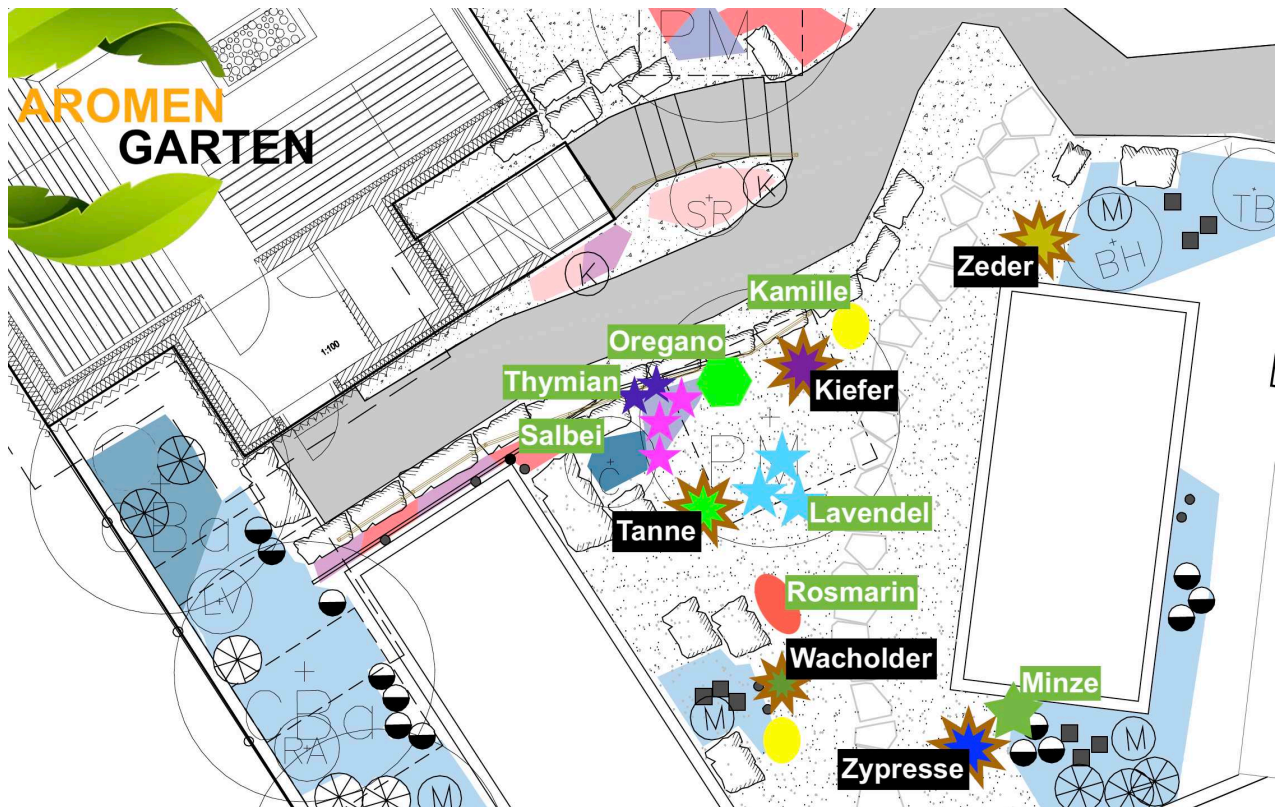
Eine regelrechte Beziehung zu den Pflanzen erlebt man bereits beim Gang zur Panorama-Sauna. Denn hier läuft man direkt an den Pflanzen, die bereits ihren Duft verströmen, vorbei.

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.



Detail-Standorte – Aromen Garten

Die Lage ist am Weg zur Panorama-Sauna ideal:



Übersicht der eingesetzten Pflanzen:

AROMEN GARTEN

powered by
LOYLY MASTERS
Natural Wellness

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 Blüte
Duft blumig
süßlich, krautig

Asteraceae
Korbblütler

Wirkung
Ausgleichend, Entspannend
Wundheilung, Tonikum für die Haut
Hilft bei Entzündungen und Allergien

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Lavendel
Lavandula officinalis

Teil der Pflanze
Duftgruppe ganze Pflanze
Duft blumig
süßlich, krautig
blumig

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Entspannend
Unterstützt die Atmung und stärkt das Immunsystem
Reinigend, Ausgleichend

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Krauseminze
Mentha spicata

Teil der Pflanze
Duftgruppe gesamte Pflanze
Duft krautig, minzig
frisch, stark

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Revitalisierend
Unterstützt die Atmung

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Oregano
Origanum compactum

Teil der Pflanze
Duftgruppe ganze Pflanze
Duft krautig
intensiv, würzig

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Reinigend
Revitalisierend
Unterstützt die Atmung und das Immunsystem

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Rosmarin
Rosmarinus officinalis

Teil der Pflanze
Duftgruppe ganze Pflanze
Duft krautig
holzig, medizinisch,
balsamisch

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Revitalisierend
Unterstützt die Atmung und stärkt das Immunsystem

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Echter Salbei
Salvia officinalis

Teil der Pflanze
Duftgruppe Blatt
Duft krautig
warm, scharf

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Ausgleichend
Unterstützt die Atmung und stärkt das Immunsystem

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Balsamtanne
Abies balsamea

Teil der Pflanze
Duftgruppe Zweige, Nadeln
Duft holzig
frisch, balsamisch

Pinaceae
Kieferngewächse

Wirkung
Reinigend
Entspannend
Stress-abbauend
Hilft bei Burnout

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Echter Thymian
Thymus vulgaris

Teil der Pflanze
Duftgruppe ganze Pflanze
Duft krautig
intensiv, warm,
balsamisch, aromatisch

Lamiaceae
Lippenblütengewächse

Wirkung
Revitalisierend
Unterstützt die Atmung und stärkt das Immunsystem
Reinigend

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Zypressen-Wacholder
Juniperus chinensis

Teil der Pflanze
Duftgruppe Zweige, Frucht
Duft holzig
frisch, holzig, süßlich,
balsamisch

Cupressaceae
Zypressengewächse

Wirkung
Reinigend
Revitalisierend

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

AROMEN GARTEN

Libanon-Zeder
Cedrus libani

Teil der Pflanze
Duftgruppe Holz
Duft holzig
süßlich, intensiv,
balsamisch

Pinaceae
Kieferngewächse

Wirkung
Reinigend
Entspannend
Unterstützt die Atmung

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

Leer – Vorlage für Erweiterungen ...

AROMEN GARTEN

Teil der Pflanze
Duftgruppe Duft

Wirkung

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

Die Pflanzenbeschreibung / Das Etikett:

Verwendung zur Herstellung des Öles

Deutscher Name

Botanischer Name

AROMEN GARTEN

Zirbelkiefer

Pinus cembra

Teil der Pflanze
Duftgruppe
Duft

Zweige, Nadeln
holzig
würzig, balsamisch,
frisch

Pinaceae
Kieferngewächse

Wirkung
Stärkend
Revitalisierend
Unterstützt die Atmung und das Immunsystem

KURGÄRTNEREI & THERME BAD STEBEN

Echte Flasche des Öles

Wirkung

Pflanzenfamilie

powered by
LOYLY MASTERS
School for masters of Aulguas
by
aromen
NATURAL WELLNESS

aromen
PURE ESSENTIAL OIL
Swiss stone pine
Pinus cembra
100% pure
100% natural
100% organic

