

AUGUSS/STEINE

Steine:

Es gilt, je mehr Steine ein Ofen hat, desto länger braucht er um sich zu erhitzen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Anordnung der Steine. Sie sollten nicht ordentlich übereinander geschichtet werden, sondern locker in den Ofen hineingelegt, denn so kann die Hitze leichter an den Steinen vorbei gelangen. So wird eine bessere Luftzirkulation erzeugt. Die Steine können sich bis zu 250°C aufheizen. Wenn nun also größere Steine verwendet werden und sich demnach auch größere Lücken zwischen dem Gestein bilden, sorgt dies für eine gute Luftzirkulation. Ebenfalls sollten Saunasteine auch jährlich ausgetauscht werden. So wird die Lebensdauer des Saunaofens maximiert und gleichzeitig wird auch Energie gespart.

**Olivine diabase**

AC3000 (Ø 5-10 cm, 20 kg box)
AC3020 (Ø 10-15 cm, 20 kg box)

- traditioneller Saunastein für gewerbliche und private Nutzung
- Hohe Lebensdauer

**Rounded Olivine diabase**

R-991 (Ø 5-10 cm, 15 kg box)
R-995 (Ø 10-15 cm, 20 kg box)

- Runder Saunastein
- Für Design-Öfen sehr bevorzugt

**Elite Pro Heavy Duty**

AC3050 (Ø 5-10 cm, 20 kg box)
AC3055 (Ø 10-15 cm, 20 kg box)

- Rötlicher Saunastein für gewerbliche und private Nutzung
- Extrem hohe Lebensdauer für gewerbliche Anlagen

**Black Vulcanite**

AC3040 (Ø 5-10 cm, 20 kg box)
AC3045 (Ø 10-15 cm, 20 kg box)

- schwarzer Saunastein für gewerbliche und private Nutzung
- bei Kontakt mit Wasser dunkle schwarze Farbe
- für Dekoration und zur kompletten Befüllung des Ofens

**White decorative stones**

AC4000 (Ø 5-10 cm, 10 kg box)

- Saunasteine zur Dekoration
- Nur für die obere Schicht, nicht zur kompletten Befüllung

**Red Granite decorative stones**

AC5000 (Ø 5-10 cm, 10 kg box)

- Saunasteine zur Dekoration
- Nur für die obere Schicht, nicht zur kompletten Befüllung

AUGUSS/STEINE

Aufguss:

Im Regelfall macht man einen Aufguss mit normalem Wasser. Man gießt die kalte Flüssigkeit über die heißen Steine, so verdampft das Wasser und erzeugt Dampf und Luftfeuchtigkeit. Der Aufguss intensiviert das Schwitzen und sorgt somit für einen noch größeren positiven gesundheitlichen Effekt. Doch der Aufguss kann nicht nur mit Wasser getätigt werden, sondern auch mit Schnee. Da der Schnee eine gewisse Zeit braucht um zu schmelzen, verdampft er auch dementsprechend langsamer und der Dampf kommt schleichend aus dem Ofen heraus. Ein Aufguss dauert durchschnittlich acht Minuten. In dieser Zeit gießt man ungefähr drei mal auf und danach ist es wichtig sich zwei bis drei Minuten wieder abzukühlen. Für den Aufguss gibt es extra Kübel und Kellen in verschiedensten Varianten.



Löyly

Bei den Finnen ist der Aufguss etwas ganz besonderes. Er nennt sich Löyly. Der Löyly ist der wichtigste Teil bei dem finnischen Saunagang. Der Aufguss läuft bei ihnen im Grunde genommen fast genau gleich ab, doch der Löyly hat eine viel größere Bedeutung für sie. Durch den finnischen Aufguss wird die Atmosphäre in der Sauna geschaffen und somit hängt von ihm auch das ganze Saunaerlebnis ab. Der Löyly ist eine entspannende Erfahrung und man kann sie so kreieren wie man es will, indem man entweder mehr oder weniger Wasser auf die heißen Steine gießt. Der Saunagang bei den Finnen ist auch dazu da eine gute Zeit miteinander zu verbringen, also vermeidet man bei den Gesprächen in der Sauna eher politische Themen und fokussiert sich eher auf andere Bereiche.



Sauna-Duftkonzentrate:

- durch Essenzen besseres Saunaerlebnis
- werden zu Wasser hinzugefügt
- Aufguss mit Düften hat viele Vorteile
- verschiedenen Essenzen haben verschiedene Wirkungen auf den Körper
- jede Essenz hat eigenen einzigartigen Duft
- wichtig ist, dass Essenzen gut geprüft sind und sich nicht negativ auf Gesundheit auswirken können

Drei der beliebtesten Saunadüfte:



Latschenkiefer

Harziger Waldgeruch, wirkt erfrischend, stärkend, kräftigend und atmungsvertiefend



Nordische Birke

Wirkt stabilisierend, anregend und ausgleichend



Blutorange

Fruchtiger und frischer Geruch, wirkt konzentrationsfördernd, aktivierend und ausgleichend