



Outdoor-Sauna

Merkblatt für Wellness-Pfadis

Sicherheitshinweise

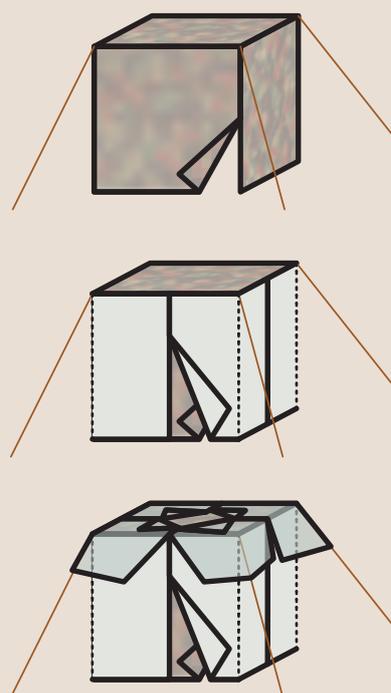
- Nie alleine in die Sauna und nur unter Aufsicht einer Leitperson.
- Vor und nach jedem Saunagang genügend trinken und nur für kurze Zeiträume in der Sauna bleiben.
- Langsam starten, die Sauna besser nach und nach erwärmen.
- Die Sauna ausschliesslich in gesundem Zustand und nicht direkt anschliessend an sportliche Aktivitäten betreten.
- Keine Flusstensteine benutzen, sie zerspringen beim Bespritzen mit Wasser! Wenn möglich Saunasteine oder Granit verwenden.
- Vorsicht mit den heissen Steinen beim Umfüllen, beim Transport und in der Sauna.
- Nicht mehr als drei Saunagänge an einem Tag besuchen.
- **Wichtig: Immer auf den Körper hören und bei Unwohlsein den Saunagang beenden!**

Saunabau

Material: 14 Blachen, 6 Zelteinheiten, 4 Blachenschnüre, Holzscheite/Schwarten

Möglichst nahe an einer Abkühlungsmöglichkeit wird ein Würfelzelt aufgestellt.

- 1 6 Blachen werden zu einem Würfel zusammengeknüpft und an den Ecken mit jeweils 4 Zeltstöcken aufgestellt und zur Seite abgespannt.
- 2 Weitere vier Blachen werden in einer Reihe zusammengeknüpft und jeweils mit der Mittelschnur an den Zeltstöcken fixiert und bilden somit eine doppelte Schicht der Seitenwand. Eingang offen lassen.
- 3 Abschliessend werden nun weitere vier Blachen über die Ecken gelegt. Zurückgeklappte Ecken in der Mitte der oberen Blache bringen Licht in die Sauna.
- 4 Mit Holz wird nun noch eine Unterlage für zwei Kochtöpfe sowie Plätze zum Sitzen auf dem Blachenboden platziert.



Aufgüsse selber machen

Material: *Espressokocher, Schöpfkellen oder Schüssel, div. Kräuter oder ähnliches.*

Mit selbstgemachten Aufgüssen wird jeder Saunagang zu einem noch grösseren Erlebnis. Sehr gut eignen sich zum Beispiel Kamille, Thymian, Tannennadeln oder Minzenarten.

- 1** Die Kräuter, Blüten, Blätter oder ähnlich werden in der Schüssel oder Schöpfkelle mit einem Stein zermörsert, bis sie zu saften beginnen.
- 2** Anschliessend werden diese im Espressokocher anstelle des Kaffeepulvers im Sieb platziert und festgedrückt.
- 3** Nun wird der Espressokocher auf mittlerer Hitze erwärmt bis die Flüssigkeit fertig gekocht ist. Diese kann nun direkt als Aufguss verwendet werden.

Alternativ kann auch starker Tee oder verdünntes Ätherisches Öl verwendet werden.



i

Wirkung ausgewählter Aromen und Düfte

Duft	Gemütswirkung
Eukalyptus	Erfrischend, Reinigend
Kamille	Entspannend
Nadelbäume	Aktivierend
Lavendel	Beruhigend, Entspannend
Minze	Ermunternd, Erfrischend
Rose	Entspannend
Rosmarin	Stimmungsaufhellend
Thymian	Belebend
Zitrusfrüchte	Belebend

Quelle: Kalbermatten, R & H. AG AZ Fachverlage, Pflanzliche Urtinkturen.

Saunagang

Material: *2 Kochkessel, Schöpfkellen, Topfdeckel, Steine, Uhr, (Aufgüsse), Abkühlmöglichkeit: Fluss, Bach, Pool oder Gartenschlauch*

1

Die Steine (ca. ein Kochkessel voll) für 30 Minuten in der Glut eines Feuers erwärmen. Zusätzlich einen Kessel Wasser auf dem Feuer zum Kochen bringen.

2

Die Steine in einen zweiten Kochkessel abfüllen und diesen gemeinsam mit dem Wasserkessel in der Sauna platzieren.

3

Während des Saunagangs von 8-12 Minuten vorsichtig heisses Wasser mit der Schöpfkelle über die heissen Steine giessen. Dazwischen immer wieder die Aufgussflüssigkeit verwenden. Ein Topfdeckel hilft beim Verteilen der warmen Luft.

4

Nach dem Saunagang den Körper mit Wasser wieder abkühlen. Auch hier nicht zu schnell vorgehen!