



Zeit	Schwitzraum	Aufguss	Duftstoff		Beigaben	Temperatur	Intensität			Besonderheiten
10:00	Finnische Sauna	Minz-Aufguss	Menthol	anregend	mit Pfefferminztee und Crush-Ice-Abrieb	90 °C				
11:00	Erdsauna	Kräuter-Aufguss	Melisse-Salbei	beruhigend		100° C				unterbrochener Aufguss
12:00	Meditationssauna	Aroma-Aufguss	Vanille-Frangipani	ausgleichend		85° C				Fächertechnik
13:00	Kelo-Sauna	Wenik-Aufguss	Birkensud	stärkend		90 °C				große Wassermenge, Dauer > 12 min.

Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.

1. Allgemeine Hinweise

1.1 Grundlage für den Aufgussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunanlagen

1.2 Zeit, Ort, Duftstoff, Beigaben, Temperatur der Aufgussauna und die Intensität des jew. Aufgusses sind Pflichtangaben

2. Hinweise zu den einzelnen Spalten:

2.1 Duftstoff

Wenn Angaben zur Wirkung (keine Pflichtangabe!) gemacht werden, sollte sich die Beschreibung beschränken auf:

- "anregend" z.B. bei fruchtigen Düften
- "beruhigend" z.B. bei Kräuterdüften
- "ausgleichend" z.B. bei blumigen Düften
- "stärkend" z.B. bei holzigen Düften

2.2 Intensität

Eine bis drei Kellen für richtlinienkonforme Aufgüsse



sanfter Aufguss



mittlerer Aufguss



starker Aufguss

Intensiver Aufguss außerhalb der Parameter der Richtlinien

(Dauer >12 min und/oder >30g Aufgusswasser pro m³ Rauminhalt und/oder Temp. >90 °C)



Beschreibung der Abweichungen (Dauer, Temperatur und Wassermenge) in der Spalte "Besonderheiten". Voraussetzung für die Verleihung eines Qualitätszeichens ist, dass die Zahl der intensiven Aufgüsse 50 Prozent der insgesamt angebotenen Aufgüsse nicht übersteigt.