

2. Aufguss-Kunst

Wedeltechniken, Aufguss-Varianten, ätherische Öle und professionelles Zubehör.

- [Was ist ein Aufguss?](#)
- [Aufguss-Varianten](#)
- [Ätherische Öle — Kompletter Guide](#)
- [Saunazubehör — Kompletter Kaufguide](#)

Was ist ein Aufguss?

Der Aufguss (auch: Löyly auf Finnisch) ist das Herzstück der Saunakultur im deutschsprachigen Raum. Dabei wird Wasser — oft mit ätherischen Ölen versetzt — auf die heißen Saunasteine gegossen. Der entstehende Dampf wird mit einem Handtuch oder Fächer verteilt.

Ein professioneller Aufguss wird vom Saunameister oder Aufgussmeister durchgeführt und dauert typischerweise 8–15 Minuten.

Grundlegende Wedeltechniken

Technik	Beschreibung	Wirkung
Hubschrauber/Propeller	Handtuch über dem Kopf kreisen	Gleichmäßige Hitzeverteilung im Raum
Welle	Horizontales Schwingen des Handtuchs	Sanfte Hitzewellen über die Gäste
Fahne	Vertikales Schwenken	Gezielte Hitze auf einzelne Personen
Schaufel	Luft „schaufeln“ mit dem Handtuch	Direkter, intensiver Hitzestoß
Fächer	Handtuch als Fächer nutzen	Leichte, angenehme Hitze
Achter	Achterbewegungen in der Luft	Dynamische, variierende Hitze
Kreise	Kreisbewegungen	Sanfte, gleichmäßige Verteilung
Peitsche	Schnelle, kurze Schläge mit dem Handtuch	Knackiger, kurzer Hitzeschub

Choreografie-Elemente

- Raumnutzung: Verschiedene Positionen einnehmen, vor den Bänken entlanggehen
- Richtungswechsel: Zu verschiedenen Seiten wedeln
- Höhenwechsel: Auf Bänke steigen, knien, am Boden arbeiten
- Formation (Team): Synchrone Bewegungen, Formationswechsel
- Rhythmus: Wedelbewegungen auf die Musik abstimmen
- Pausen: Bewusste Ruhemomente für dramatische Effekte

Tipps für perfektes Wedeln

1. Handtuch korrekt halten: Diagonal, nicht zu straff
2. Aus der Hüfte/Schulter arbeiten, nicht nur aus dem Handgelenk
3. Die Luft „bewegen“, nicht „schlagen“
4. Gleichmäßig alle Gäste versorgen
5. Intensität steigern — sanft beginnen, intensiv enden

Aufguss-Varianten

Klassische Varianten

Variante	Beschreibung
Klassischer Aufguss	Wasser mit ätherischen Ölen, 2-3 Aufgüsse, klassisches Wedeln
Drei-Gang-Aufguss	Drei verschiedene Düfte hintereinander
Erfrischungsaufguss	Mit Minze/Eukalyptus, Crushed Ice verteilen
Honig-Aufguss	Honig zum Einreiben, dann Aufguss — hautpflegend
Salz-Aufguss	Peelings-Salz zum Einreiben, dann Aufguss — peelend

Spezial-Varianten

Variante	Beschreibung
Eis-Aufguss	Crushed Ice oder Schneebälle verteilen, erfrischend
Bier-Aufguss	Bier auf die Steine — malziger Duft (⚠️ Alkoholdämpfe vermeiden!)
Frucht-Aufguss	Mit frischen Früchten (Orangen, Zitronen, Äpfel)
Kräuter-Aufguss	Frische Kräuter (Minze, Rosmarin, Lavendel) auf den Steinen
Wenik-Aufguss	Russische Tradition: Birkenzweig-Bündel, sanftes Schlagen
Peeling-Aufguss	Salz- oder Kaffee-Peeling integriert
Meditation-Aufguss	Ruhig, ohne Musik, mit Klangschalen
Klangschalen-Aufguss	Mit tibetischen Klangschalen

Showaufguss

Der Showaufguss ist die Königsdisziplin. Er verbindet:

- Thema/Story: Jeder Showaufguss erzählt eine Geschichte
- Musik: Live oder vom Band, passend zum Thema

- **Kostüme: Der Aufgussmeister verkleidet sich**
- **Licht: Spots, LED, UV-Licht, Kerzen**
- **Requisiten: Trockeneis, Feuer, Spiegel, Masken, Seifenblasen**
- **Choreografie: Durchgeplante Wedeltechnik**
- **Düfte: Passend zum Thema abgestimmt**
- **Emotionen: Lachen, Staunen, Gänsehaut**

Elemente eines professionellen Showaufgusses

1. **Begrüßung & Themeneinführung**
2. **Erster Aufguss — sanfter Einstieg**
3. **Hitzesteigerung — Intensivierung**
4. **Höhepunkt — maximale Hitze, maximale Show**
5. **Abschluss — Verabschiedung, letzte Welle**

Ätherische Öle — Kompletter Guide

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, flüchtige Pflanzenstoffe, die durch Destillation, Kaltpressung oder Extraktion aus Pflanzenmaterial gewonnen werden. Sie sind das "Herzblut" der Pflanze — Duftstoffe, Abwehrstoffe, Lockmittel für Insekten und Heilstoffe in einem.

In der Sauna verdünnt man sie immer im Aufgusswasser (5–8 Tropfen pro Liter) — niemals pur auf die Steine!

Herstellung ätherischer Öle

1. Wasserdampfdestillation (häufigste Methode)

Heißer Wasserdampf durchdringt das Pflanzenmaterial → ätherische Öle verdampfen mit → Dampf-Öl-Gemisch kühlt ab → Öl schwimmt auf dem Wasser (hydrophil) → Trennung.

- Anwendbar bei: Lavendel, Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Teebaum, Latschenkiefer, Fichtennadel, fast allen Ölen
- Temperatur: 100 °C (Dampf)
- Ausbeute: sehr gering — für 1 Liter Lavendel braucht man ca. 150 kg Lavendelblüten !
- Das mitgewonnene Destillationswasser heißt Hydrolat (Blütenwasser) — auch für die Sauna geeignet!

2. Kaltpressung

Mechanisches Auspressen der Schale (Zitrusfrüchte!).

- Anwendbar bei: Zitrone, Orange, Grapefruit, Bergamotte, Limette, Mandarine
- Kein Hitze-Einsatz → frischere, naturgetreuere Düfte
- Ausbeute: aus 1 kg Zitronenschale ~3-5 ml Öl

3. Extraktion (CO₂-Extraktion)

Überkritisches CO₂ als Lösungsmittel → hochwertigste, naturidentischste Öle.

- Anwendbar bei: empfindlichen Pflanzen (Rose, Jasmin, Vanille)
- Ergebnis: Absolutum oder CO₂-Extrakt — extrem konzentriert
- Preis: sehr hoch

4. Enfleurage (traditionell, selten)

Pflanzenmaterial auf Fettschicht legen → Duftmoleküle absorbieren → Fett mit Alkohol auswaschen.

- Nur noch für Jasmin, Tuberose, Tonkabohne gebräuchlich

Qualitätsmerkmale — So erkenne ich gute Öle

Bezeichnungen auf dem Etikett

Bezeichnung	Bedeutung
100 % naturrein	Mindeststandard, sollte draufstehen
Biologisch (bio, kbA)	Aus biologischem Anbau
Wild geerntet / wildcrafted	Aus der Natur gesammelt
GC/MS-analysiert	Gaschromatographie nachgewiesen — höchste Qualitätsstufe
Therapeutische Qualität	Marketingbegriff, keine geschützte Bezeichnung!
Parfümöl / Nature identical	KEIN echtes ätherisches Öl — nicht für Sauna!
Duftstoff	Synthetisch — für Sauna ungeeignet!

Worauf achten beim Kauf?

1. Preis: Echter Lavendel kostet ab € 8-15 / 10 ml. Billiger? → Verdacht auf Streckmittel!
2. Glasflasche: Ätherische Öle lösen Plastik auf — nur dunkle Glasflasche ist seriös
3. Botanischer Name: Steht auf dem Etikett? (z.B. *Lavandula angustifolia* = echter Lavendel)

- 4. Ursprungsland: Transparent angegeben?
- 5. Chargennummer: Rückverfolgbarkeit gewährleistet?
- 6. Haltbarkeit: Meist 2-3 Jahre (Zitrusöle: 1 Jahr)

Test: Ist das Öl rein?

- Löschpapiertest: Einen Tropfen auf Papier — nach dem Trocknen kein Fettfleck = gut (Zitrusöle hinterlassen immer leichten Fleck!)
- Wasser: Öl vermischt sich NICHT mit Wasser (ätherisch = wasserunlöslich)
- Preis-Plausibilität: Echte Rose kostet € 100+ / 10 ml — billiger? Betrug!

Die 30 wichtigsten Sauna-Öle — Erweiterte Übersicht

Atemwege & Erkältung

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Eukalyptus (E. globulus)	1,8-Cineol (bis 85 %)	Befreit Atemwege stark, antiseptisch	3-5 Tropfen/L	Kräftig, medizinisch
Eukalyptus radians	1,8-Cineol, weniger intensiv	Milder als globulus, auch für Kinder	3-5 Tr./L	Sanfter
Latschenkiefer	α-Pinen, β-Pinen	Atemwege, durchblutungsfördernd, alpin	3-5 Tr./L	Intensiv waldig
Cajeput	1,8-Cineol	Eukalyptus-Alternative, milder	3-5 Tr./L	Frisch, klar
Niaouli	1,8-Cineol, Viridiflorol	Mild, atmwegsfreundlich	3-5 Tr./L	Frisch-krautig
Kiefernadel	α-Pinen, Limonen	Waldluft, atmwegsbefreien	3-5 Tr./L	Klassisch waldig
Tanne	Bornylacetat, α-Pinen	Harzig-alpin	3-4 Tr./L	Harzig, frisch

Entspannung & Schlaf

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
----	-----------------	---------	-----------	------------

Lavendel (echter)	Linalool, Linalylacetat	Tiefenentspannung , Schlaffördernd	4-6 Tr./L	Sanft blumig
Zirbe	α -Pinen, δ -3-Caren	Schlaffördernd, HF- senkend, antibakteriell	4-6 Tr./L	Alpin-balsamisch
Bergamotte	Linalool, Linalylacetat, Bergapten	Entspannend, antidepressiv	3-5 Tr./L	Zitrusartig-blumig
Sandelholz	α -Santalol, β - Santalol	Tiefenmeditation, beruhigend	3-4 Tr./L	Holzige, warm, süß
Vetiver	Vetiverol, Vetivenol	Erdend, stabilisierend, Tiefenentspannung	2-3 Tr./L	Erdig, rauchig
Ylang-Ylang	Germacren, Farnesol	Stimmungshebend, entspannend	2-3 Tr./L	Süß-blumig, intensiv
Weihrauch	α -Thujol, Boswellsäuren	Meditativ, entzündungshemmend	3-4 Tr./L	Harzig-warm

Belebung & Konzentration

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Pfefferminze	Menthol (bis 50 %)	Kühlend, belebend, erfrischend	2-4 Tr./L	Stark mentholig
Rosmarin	1,8-Cineol, Campher	Konzentrationsfördernd, belebend	3-5 Tr./L	Kräuterig-frisch
Zitrone	Limonen (70 %)	Stimmungsaufhellend, erfrischend	4-6 Tr./L	Frisch-zitronig
Grapefruit	Limonen, Paradisol	Belebend, fettlösend, antidepressiv	4-6 Tr./L	Herb-zitrusartig
Lemongrass	Citral, Geraniol	Erfrischend, tonisierend	3-4 Tr./L	Zitronig-grasig

Antiseptisch & Immunstärkend

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Teebaum	Terpinen-4-ol	Stark antibakteriell, antiviral, antifungal	3-5 Tr./L	Medizinisch-frisch

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Thymian	Thymol, Carvacrol	Stark antibakteriell, immunstärkend	2-4 Tr./L	Kräuterig-scharf
Oregano	Carvacrol, Thymol	Stärkste natürliche Antibiotikawirkung	2-3 Tr./L	Würzig-kräuterig
Salbei	Thujon, Campher	Reinigend, antibakteriell, schweißhemmend	3-4 Tr./L	Kräuterig-erdig

Wärme & Durchblutung

Öl	Hauptwirkstoffe	Wirkung	Dosierung	Sauna-Note
Ingwer	Zingiberen, Gingerol	Wärmend, durchblutungsfördernd, immunstärkend	2-3 Tr./L	Scharf-erdig
Zimt (Rinde/Blatt)	Zimtaldehyd, Eugenol	Wärmend, antiseptisch	1-2 Tr./L	Würzig-süß
Kampfer	Campher	Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd	2-3 Tr./L	Scharf-medizinisch
Wacholder	α -Pinen, Sabinen	Entschlackend, durchblutungsfördernd	3-4 Tr./L	Holzige-würzig

Alpines & Österreichisches

Öl	Herkunft	Besonderheit	Dosierung
Zirbe (<i>Pinus cembra</i>)	Österreichische Alpen	Senkt Herzfrequenz, schlaffördernd, antibakteriell	4-6 Tr./L
Latschenkiefer (<i>Pinus mugo</i>)	Alpen	Atemwege, authentisch alpin	3-5 Tr./L
Almkräuter-Mix	Österreich	Thymian, Salbei, Minze aus den Alpen	4-6 Tr./L
Arnika	Alpen	Entzündungshemmend, ideal nach Sport	2-3 Tr./L
Heublumen	Alpen	Traditionell entspannend, mild	4-6 Tr./L
Enzian	Hochalpin	Bitter, klar, stark	2-3 Tr./L

Österreichische Produzenten ätherischer Öle

Produzent	Ort	Spezialität	Besonderheit
Bergila	Tirol	Alpine Wildkräuter (Latsche, Zirbe, Enzian)	Wildcrafted, regional
Styx Naturcosmetic	Krems, NÖ	Kräuteröle, Naturkosmetik	Bio-Zertifiziert
Sonnentor	Zwettl, NÖ	Bio-Kräuter, ätherische Öle	Fairtrade, bekannte Marke
Alpenmax	Steiermark	Almkräuter, Zirbenöl	Direktvermarktung
Zirbenwald	verschiedene AT	Zirbenprodukte aus heimischen Wäldern	Regionale Quellen
Tiroler Kräuterhof	Tirol	Alpine Kräuteröle	Traditionelle Rezepturen

Synergieeffekte — Öle, die sich verstärken

Synergistische Kombinationen

Bestimmte ätherische Öle verstärken sich gegenseitig (synergistisch). Die Gesamtwirkung übertrifft die Einzelwirkungen:

Kombination	Synergie-Wirkung
Eukalyptus + Pfefferminze	Atemwege × 2 — beide befreien die Bronchien
Lavendel + Bergamotte	Tiefenentspannung — gegenseitige Verstärkung
Zirbe + Fichtennadel	Alpin-Erlebnis — authentische Waldatmosphäre
Teebaum + Eukalyptus + Thymian	Maximale Immunstärkung
Ingwer + Wacholder + Rosmarin	Durchblutung + Entschlackung für Sportler
Lavendel + Ylang-Ylang + Sandelholz	Romantisch-meditativ
Orange + Bergamotte + Rosmarin	Stimmungsaufhellend + belebend

Antagonistische Kombinationen (vermeiden!)

- Pfefferminze + Lavendel: Pfefferminze schwächt die Entspannungswirkung von Lavendel
- Zimt + Thymian: Beide hautreizend — kombiniert zu aggressiv
- Kampfer + Ylang-Ylang: Klaschender Duft, unharmonisch
- Rosmarin + Lavendel: Rosmarin belebt, Lavendel beruhigt — Gegenläufig

Erweiterte Mischungsrezepte

Österreich-Thema

Mischung	Rezept	Anlass
Wienerwald	3 Tr. Zirbe + 2 Tr. Latschenkiefer + 2 Tr. Kiefernadel	Österreich-Aufguss
Almwiese	3 Tr. Thymian + 2 Tr. Salbei + 2 Tr. Lavendel	Frühling/Sommer
Hochalpin	3 Tr. Latsche + 2 Tr. Tanne + 2 Tr. Zirbe	Ganzjährig
Piestingtal Sommer	3 Tr. Minze + 2 Tr. Zitrone + 2 Tr. Lavendel	Sommer

Gesundheits-Aufgüsse

Mischung	Rezept	Wirkung
Atemfrisch	3 Tr. Eukalyptus + 3 Tr. Pfefferminze + 2 Tr. Kiefernadel	Atemwege
Immun-Boost	3 Tr. Teebaum + 2 Tr. Thymian + 2 Tr. Eukalyptus	Immunsystem
Erkältungskiller	3 Tr. Eukalyptus + 2 Tr. Teebaum + 2 Tr. Ingwer	Erkältung
Anti-Stress	3 Tr. Lavendel + 2 Tr. Bergamotte + 2 Tr. Sandelholz	Stress
Muskelentspannung	3 Tr. Wacholder + 2 Tr. Rosmarin + 2 Tr. Kampfer	Nach Sport

Jahreszeiten & Feiertage

Mischung	Rezept	Anlass
----------	--------	--------

Weihnachtszauber	2 Tr. Zimt + 2 Tr. Orange + 2 Tr. Nelke + 1 Tr. Tonka	Advent
Osterbrise	3 Tr. Zitrone + 2 Tr. Lavendel + 2 Tr. Minze	Ostern
Sommerfest	3 Tr. Grapefruit + 2 Tr. Lemongrass + 2 Tr. Minze	Sommer
Silvester-Frische	3 Tr. Orange + 2 Tr. Bergamotte + 2 Tr. Grapefruit	Silvester
Valentinstag	3 Tr. Rose + 2 Tr. Ylang-Ylang + 2 Tr. Sandelholz	Romantik

Show-Aufguss Duft-Konzepte

Thema	Phase 1 (sanft)	Phase 2 (mittel)	Phase 3 (intensiv)
Alpenreise	Lavendel, Orange	Zirbe, Latschenkiefer	Fichtennadel, Tanne
Waldgeister	Kiefernadel, Bergamotte	Wacholder, Zeder	Rosmarin, Kampfer
Wintertraum	Orange, Tonka	Zimt, Nelke	Weihrauch, Sandelholz
Meeresbrise	Zitrone, Grapefruit	Lemongrass, Eukalyptus	Minze, Teebaum

Hydrolate — Das unterschätzte Nebenprodukt

Bei der Wasserdampfdestillation entsteht neben dem ätherischen Öl das Hydrolat (Blütenwasser / Pflanzenwasser). Es enthält gelöste Duftmoleküle und ist:

- Deutlich milder als das ätherische Öl
- Hautfreundlich — direkt auf die Haut anwendbar
- Ideal für Saunen mit Kindern
- Perfekt als Erfrischung-Spray zwischen den Saunagängen

Beliebte Hydrolate in der Sauna

Hydrolat	Wirkung	Anwendung
Lavendelwasser	Entspannend, hautberuhigend	Aufgusswasser, Spray
Rosenwasser	Hautpflegend, wohlriechend	Aufgusswasser, Gesichtsspray
Eukalyptuswasser	Atemwegsbefreiend	Aufgusswasser
Pfefferminzwasser	Erfrischend, kühlend	Spray nach dem Gang

Hydrolat	Wirkung	Anwendung
Zirbenhydrolat	Alpin, entspannend	Aufgusswasser, Spray

Dosierung Hydrolat im Aufguss: 2-4 EL pro Liter (viel mehr als ätherisches Öl, da viel schwächer!)

Lagerung und Haltbarkeit

Öl-Gruppe	Haltbarkeit	Lagerung
Zitrusöle (Zitrone, Orange, Grapefruit)	1-2 Jahre	Kühl, dunkel, Kühlschrank
Krautöle (Lavendel, Rosmarin, Pfefferminze)	2-3 Jahre	Kühl, dunkel
Nadelöle (Zirbe, Latsche, Kiefer)	3-4 Jahre	Kühl, dunkel
Harzöle (Sandelholz, Weihrauch, Vetiver)	5-8 Jahre	Kühl, dunkel
Wurzelöle (Vetiver, Patchouli)	bis 10 Jahre	—

Lagerregeln:

- **Dunkle Glasflasche (UV-Schutz!)**
- **Kein direktes Sonnenlicht**
- **Nicht über 25 °C lagern**
- **Deckel sofort nach Entnahme schließen (Oxidation!)**
- **Beschriften: Kaufdatum + Ablaufdatum**

Wann sind Öle abgelaufen?

- **Duft verändert sich (ranzig, scharf, muffig)**
- **Konsistenz verändert sich (dicker, trüber)**
- **Zitrusöle: Oft schon nach 1 Jahr deutliche Qualitätsminderung**
- **Abgelaufene Öle nicht mehr in die Sauna! → unerwünschte Reaktionsprodukte**

Sicherheitshinweise

- **Nie pur auf die Steine! → Verbrennung der Schleimhäute möglich**
- **Nie pur auf die Haut! → Verbrennungsgefahr (besonders Zimt, Nelke, Oregano, Thymian)**

- Nur 100 % naturreine Öle → Synthetische Duftstoffe können bei hoher Hitze gefährliche Substanzen freisetzen
- Nicht bei Allergie → Wer auf eine Pflanze allergisch ist, kann auch auf das Öl reagieren
- Schwangerschaft: Bestimmte Öle meiden! (Salbei, Thymian, Rosmarin, Kampfer — wehenanregend!)
- Epilepsie: Kampfer, Rosmarin, Salbei meiden (krampfauslösend bei hohen Konzentrationen)
- Kinder: Nur milde Öle (Lavendel, Orange, Mandarine) — Eukalyptus globulus, Pfefferminze bis 3 Jahre VERMEIDEN!

Für Kinder geeignete Öle (ab 3 Jahren)

- Lavendel, Orange, Mandarine, Tangerine
- Zirbe (mild), Fichtennadel (niedrig dosiert)
- Grapefruit, Bergamotte

In der Schwangerschaft meiden

- Salbei, Rosmarin (in hohen Dosen)
- Thymian, Oregano
- Kampfer, Kampferkraut
- Zimt, Nelke

Aufgusskelle & Aufgusseimer — Das richtige Werkzeug

Die Qualität des Aufgusskübels und der Kelle beeinflusst das Ergebnis:

Material	Eigenschaften	Empfehlung
Holz (Kelle & Kübel)	Natürlich, kühlt nicht ab, traditionell	Standard, sehr gut
Messing/Kupfer (Kelle)	Wärmeleitend, elegant, hygienic	Premium
Plastik (Kübel)	Günstig, aber Mikroplastik bei heißem Wasser?	Weniger empfohlen
Edelstahl (Kübel)	Langlebig, hygienisch, modern	Gut

Profi-Tipp: Aufgusswasser vorbereiten und 10 Minuten ziehen lassen → Öl-Wasser-Emulsion intensiver!

Saunazubehör — Kompletter Kaufguide

Das richtige Zubehör — Übersicht

Gutes Saunazubehör verbessert das Erlebnis erheblich. Von der richtigen Aufgusskelle bis zum hochwertigen Saunahut — hier der vollständige Kaufguide.

Aufguss-Zubehör — Der Kernbereich

Aufgusskelle (Saunakelle)

Die Kelle ist das zentrale Werkzeug des Aufgussmeisters.

Kellen-Typ	Material	Vorteile	Kosten
Standard-Holzkelle	Buchenholz, Birkenholz	Leicht, günstig, traditionell	€ 8-20
Premium-Holzkelle	Olivenholz, Teakholz	Langlebiger, schöner, aromagebend	€ 20-50
Messing-Kelle	Messing + Holzgriff	Elegant, langlebig, steril, nicht brennend	€ 30-80
Edelstahl-Kelle	Edelstahl + Holzgriff	Modern, hygienisch, leicht	€ 15-40
Lange Kelle	versch.	Für große Öfen, größere Reichweite	+ € 10

Kauf Tipp: Für den Einstieg: Holzkelle ca. 35-40 cm lang. Für professionellen Aufguss: Messing-Kelle mit langem Griff — sie wird nicht zu heiß und sieht edel aus.

Aufgusskübel (Saunaaufgusskübel)

Kübel-Typ	Material	Kapazität	Vorteile	Kosten
Holzkübel	Linde, Kiefer	3-5 L	Traditionell, kühlt nicht zu schnell	€ 20-50

Kübel-Typ	Material	Kapazität	Vorteile	Kosten
Edelstahl-Kübel	Edelstahl	3-6 L	Hygienisch, langlebig, modern	€ 15-40
Kübel mit Deckel	Holz oder Edelstahl	3-5 L	Hält Duft länger	€ 30-60

Wichtig: Kein Plastik! Bei heißem Aufgusswasser können Weichmacher ausdünsten.

Aufguss-Handtücher

Das Handtuch des Aufgussmeisters ist ein Werkzeug, kein Handtuch!

Typ	Größe	Material	Wofür
Aufguss-Handtuch	70×140 cm	Baumwolle (schwer)	Klassisches Wedeln
XL-Aufguss-Handtuch	90×180 cm	Frottee	Mehr Luftverschiebung
Showaufguss-Fächer	40×60 cm	Stoff, Kunststoff	Gezielte Hitzewellen
Handtuch-Fächer	variabel	Stoff + Bambus	Showaufguss

Kauf Tipp: Schwere Baumwolle (mind. 400 g/m²) — leichtere Handtücher fliegen zu stark weg.

Körperschutz & Komfort

Saunahut

Der Saunahut (Filzhut) ist mehr als ein Accessoire:

- **Schützt Kopf und Haare vor direkter Hitze**
- **Isoliert Kopf → Körper kann länger in der Sauna bleiben**
- **Verhindert Überhitzung des Kopfes (besonders auf oberer Bank)**
- **In Russland, Skandinavien und immer mehr in AT/DE Standard**

Typ	Material	Qualität	Kosten
Budget	Synthetikfilz	Ok für Gelegenheits-Nutzung	€ 8-15
Standard	Wollfilz (Mischung)	Gut, hält Hitze besser	€ 15-30
Premium	100 % Schafwolle	Optimal — langlebig, natürlich, beste Isolierung	€ 30-60
Luxus	Merino-Wolle	Sehr weich, fein, beste Qualität	€ 50-100

Kauf Tipp: 100 % Wollfilz, mindestens 2-3 mm stark. Billige Synthetik-Hüte isolieren schlecht und riechen unangenehm feucht.

Kopfstütze / Nackenstütze

Typ	Material	Wofür	Kosten
Holzkopfstütze	Abachi oder Erle	Liegen in der Sauna	€ 10-25
Filz-Nackenkissen	Wollfilz	Nackenstütze	€ 15-30
Bambus-Kopfstütze	Bambus	Modern, leicht	€ 10-20

Rückenlehne (Saunarückenlehne)

Typ	Material	Vorteil	Kosten
Holzlehne	Abachi, Kiefer	Traditionell, günstig	€ 15-30
Ergonomische Lehne	Holz gebogen	Rückenfreundlich	€ 20-50
Flexibel	Bambus/Rattan	Kann überall dran befestigt werden	€ 25-50

Messung & Kontrolle

Thermometer

Typ	Messbereich	Montage	Kosten
Holzrahmen-Thermometer	20-130 °C	Wandmontage	€ 10-25
Analoges Sauna-Thermometer	0-140 °C	Wandmontage	€ 15-30
Digitales Thermometer	-10-140 °C	Wandmontage oder freistehend	€ 20-50
Kombi-Thermometer/Hygrometer	Temp + Feuchte	Wandmontage	€ 20-60

Wichtig: Auf Augenhöhe der oberen Bank montieren — die Temperatur dort ist am relevantesten.

Hygrometer

Misst die relative Luftfeuchtigkeit — wichtig für das Aufguss-Ergebnis:

Luftfeuchtigkeit	Sauna-Typ	Empfinden
5-10 %	Finnische Heisauna	Sehr trocken, "Wstenluft"
10-20 %	Finnische Standardsauna	Angenehm trocken
20-40 %	Rauchsauna, Biosauna	Mild, angenehm
40-60 %	Biosauna/Sanarium	Warm-feucht
> 80 %	Dampfbad	Sehr feucht, drückend

Sanduhr

Die klassische Zeitmessung:

- **15-Minuten-Sanduhr: Standard**
- **10-Minuten-Sanduhr: Für Anfänger oder kurze Gänge**
- **5-Minuten-Sanduhr: Für Aufguss-Timing**
- **Material: Holzrahmen, kein Plastik**

Vihta / Wenik — Der Birkenzweig-Bündel

Vihta (Finnisch) vs. Wenik (Russisch)

	Vihta (FI)	Wenik (RU)
Hauptpflanze	Birke	Birke, auch Eiche, Eukalyptus
Bindung	Locker	Fester gebunden
Verwendung	Sanftes Patschen	Intensiveres Schlagen
Einweichen	20-30 Min. in warmem Wasser	Länger, manchmal über Nacht
Duft	Frisch-birkig	Intensiver, je nach Pflanze

Selbst einen Vihta binden

Zutaten:

- **Frische Birkenzweige (Ende Mai bis Mitte Juli — wenn Blätter jung und weich)**
- **Zweige: 30-40 cm lang, mit Blättern**
- **Bindfaden (natürlich, nicht Plastik!)**

Anleitung:

1. Dickere Zweige (ohne viele Blätter) als "Kern" bündeln
2. Blattreiche Zweige außen herum legen
3. An zwei Stellen fest binden
4. Mindestens 2-3 Stunden in warmem Wasser einweichen
5. Dann in die Sauna mitnehmen
6. Einmalig verwenden oder nach dem Trocknen nochmal benutzen

Vihta lagern:

- **Getrocknet:** Als "Badesena" haltbar (finnische Tradition)
- **Eingefroren:** Frische Vihtas einfrieren → ganzjährig verfügbar!

Andere Wenik-Pflanzen und Wirkungen

Pflanze	Duft	Wirkung
Birke	Frisch, holzig	Antibakteriell, kreislauffördernd, Klassiker
Eiche	Holzige, herb	Adstringierend, gut für fettige Haut
Eukalyptus	Intensiv, medizinisch	Atemwege, antiseptisch
Linde	Süßlich, beruhigend	Entzündungshemmend, entspannend
Wermut	Bitter, aromatisch	Insektabweisend, reinigend
Fichte	Waldig, harzig	Atemwege, belebend
Minze	Frisch-mentholig	Erfrischend, kühlend
Lavendel	Blumig	Entspannend, beruhigend

Sauna-Aromazubehör

Aromaschale

Wird auf den Ofen gestellt — ätherische Öle verdunsten langsam:

- Meist keramik oder Edelstahl
- Milder als direkter Aufguss
- Ideal für Biosaunen und Dauerbetrieb

Öl-Dispenser / Dosieransatz

Aufgesetzte Vorrichtung auf dem Kübel:

- **Automatische Dosierung eines Öl-Wassergemisches**
- **Praktisch für mehrere aufeinanderfolgende Aufgüsse**
- **Hygienischer als Tropf-Dosierung von Hand**

Naturpilze und Rinde

Traditionelle Materialien für intensiven Aufguss-Duft:

- **Birkenrinde: Kräftiger, rauchig-harziger Duft (Birken-Teer-Aroma)**
- **Wacholderzweige: Auf die Steine legen — intensive Wacholderduft**
- **Kiefernzweige: Waldig-harzig**

Beleuchtung

LED-Sauna-Lichtsets

- **Spezielle, hitzebeständige LED (bis 130 °C)**
- **Indirektes Licht (hinter Bänken, unter Bänken, Decke)**
- **Empfehlung: Warmes Weiß (2.700-3.000 K) für Entspannungs-Atmosphäre**
- **Showaufguss: RGB-LEDs oder Farbtherapie-Sets**

Glasfaser-Sternenhimmel

- **Glasfaser-Lichtleiter in der Decke**
- **Erzeugt Sternenhimmel-Effekt**
- **Keine Hitzeentwicklung im Saunaraum (Lichtquelle außen)**

Himalaya-Salzstein-Lampen

- **Orange-rötliches, warmes Licht**
- **Salzgehalt gibt (in sehr kleinen Mengen) Ionen ab**
- **Atmosphärisch sehr schön**
- **Feuchtigkeitsresistente Version für die Sauna nötig!**

Empfehlungen nach Budget

Einstieg (unter € 100 gesamt)

- **Holzkelle (€ 15)**
- **Holzkübel (€ 25)**
- **2 Saunahandtücher (€ 20)**
- **Analoges Thermometer (€ 15)**
- **Sanduhr (€ 10)**
- **Gesamt: ~€ 85**

Mittelklasse (€ 100–300)

- **Messing-Kelle + Holzkübel mit Deckel (€ 80)**
- **Saunahut 100 % Wolle (€ 40)**
- **XL-Aufgusshandtuch (€ 25)**
- **Kombi-Thermometer/Hygrometer (€ 40)**
- **Nackenstütze + Rückenlehne (€ 45)**
- **Gesamt: ~€ 230**

Premium (€ 300–600)

- **Messing-Kelle mit langem Griff (€ 70)**
- **Handgefertigter Holzkübel (€ 80)**
- **Merino-Saunahut (€ 80)**
- **LED-Lichtset (€ 100)**
- **Digitales Kombi-Thermometer (€ 60)**
- **Vihta (€ 30) + Nackenstütze, Rückenlehne (€ 50)**
- **Gesamt: ~€ 470**