

Wohlfühlrezept

Von www.wohlfuehlrezept.de

Anwendung des Saunaöls von Wohlfühlrezept

Es ist nicht ratsam das ätherische Öl pur auf die Saunasteine zu gießen, da es sich entzünden kann. Das ätherische Öl für den Saunaaufguss muss mit Wasser verdünnt werden. Nehmen Sie einen Saunaeimer und geben **Sie je Liter Wasser 8 Tropfen Saunaöl** hinein. Die Anzahl kann auch ein wenig mehr oder sein, je nachdem, wie intensiv Sie den Saunaaufguss mit ätherischen Ölen mögen.

Auch wenn Sie Saunaaufgüsse sehr lieben, müssen Sie die Flüssigkeit dosiert über die Saunasteine gießen. Die Menge ist abhängig von der Größe Ihrer Haussauna oder der besuchten öffentlichen Sauna, da sonst zu viel Dampf im Raum ist. Die Empfehlung lautet, **10 bis 15 Milliliter Wasser-Ölmischung pro Kubikmeter der Sauna** über die heißen Steine zu geben. Im Allgemeinen wird für den Saunaaufguss mit zwei bis vier Schöpflöffeln je nach Größe der Sauna gerechnet.

Vielleicht probieren Sie auch einfach bedacht eine Menge zwischen zwei bis vier Schöpflöffel für Ihre Sauna aus und entscheiden sich für eines unserer tollen Saunaöle.