Birkenquast

Der Quast wurde aus Zweigen dichtbelaubter, blütenloser, ca. 10 m hohen Raudusbirken angefertigt.

Der Zeitpunkt des Zweigenbrechens und Quastbindens spielt eine wichtige Rolle (Anfang Juli, am besten bei Neumond). Dadurch wird der Quast duftend, geschmeidig, weich und besonders haltbar.

Das Trocknen erfolgt an einem luftigen schattigen Ort mitten in der reinen Natur.

Vor dem Gebrauch des getrockneten Quasts bitte beachten:

Der Quast wird im warmen Wasser eingeweicht – je länger, desto besser. Danach leicht abschütteln und einzeln wasserdicht einschlagen und 6-7 Stunden belassen und erst dann in eine Schüssel mit warmem Wasser legen. Langsam heisses Wasser dazugiessen. Die Schüssel abdecken. Die nassen, aufgewärmten Büschel über dem Saunaofen mit eigenen Aufgüssen weichen. Auf diese Weise wird er wieder geschmeidig, weich und die Blätter trennen sich nicht vom Reisig.

Der Quast wird nur während der Sauna-Heizzeit im warmen Wasser eingeweicht. Anschließend gießt man einen Aufguss auf die Steine und dreht den Quast einige Male im aufsteigenden Dampf, bevor man mit der Klopfmassage beginnt.

Der Quast ist mehrmals verwendbar. Nach dem Gebrauch wird er mit kaltem Wasser abgespült, ausgeschüttelt und an einem schattigen luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Beim nächsten Saunagang wird das Einweichverfahren wiederholt.

„Eine Sauna ohne Birkenquast ist wie ein Sommer ohne Vogelgezwitscher“

(Finnisches Sprichwort)

Anwendung:

Nehmen Sie sich für die Quastmassage Zeit. Die Temperatur in der Sauna sollte nicht zu hoch sein (70 – 90°). Beginnen Sie mit der leichten Klopfmassage an den Beinen. Danach werden die Hände, die Arme und der Rücken, und zum Schluss die Brust und der Bauch geschlagen.

Der Quast eignet sich hervorragend als Wärmeauflage bei Verspannungen und Schmerzen. Tauchen Sie Ihr Gesicht einmal in das Herz des Quasts und genießen Sie den herrlichen Duft. Dabei erleben Sie das, was in Finnland seit eh und je als „**Seele der Sauna**“ gepriesen wird.

Sauna – Tipp:

Benutzen Sie das Einweichwasser für den Aufguss oder hängen Sie ein „Vihta“, wie die Finnen den Birkenquast nennen, an die Saunawand und bespritzen ihn während des Saunierens des öfteren mit Wasser. Dabei entsteht ein herrlicher, natürlicher Birkenduft!

Erleben Sie dies im Schneegestöber und Frost des Winters!

Viel Spaß in der Sauna wünscht Ihnen

SSD

SCHWIMMBAD • SAUNA • DAMPFBAD