

**Eine Sauna ohne Birkenquast ist
wie ein Sommer ohne Vogelgezwitscher**

Birkenreisig

Die Anwendung:

Methode 1:

Der Quast wird im warmen Wasser eingeweicht – je länger, desto besser. Auf diese Weise wird er weich und die Blätter trennen sich nicht vom Reisig.

Methode 2:

Der Quast wird *beim* Saunagang im warmen Wasser eingeweicht. Während eines Aufgusses wird der Quast ein paar Mal im aufsteigenden Dampf gedreht, bevor die Klopfmassage beginnen kann.

Man beginnt die Quastmassage an den Beinen; ohne Hast und bei nicht zu hoher Temperatur (70 – 90 °C). Danach werden Hände, Arme und Rücken bearbeitet. Brust und Bauch werden zum Schluss massiert.

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

Der Nutzen:

Das Schlagen mit dem Birkenquast ist die beste Massage, sie entspannt die Muskulatur, hilft bei Schmerzen und regt den Kreislauf an. Der Körper wird gereinigt, entschlackt und entgiftet. Durch den frischen Sommerduft steigert das Wohlbefinden.