

Kräuter in der Biosauna, Kräutersauna und Textilsauna

Kräuter

Wirkung

Arnika (*Arnica montana*)

Anregend, entzündungshemmend, wundheilend

Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Anregend, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd

Jasmin (*Jasminum officinale*)

Antidepressiv, antiseptisch, beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend.

Kamille (*Matricaria recutita*)

Antiallergisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, schweißtreibend

Kampfer (*Cinnamomum camphora*)

Anregend, antiseptisch, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, antiviral.

Lavendel (*Lavendula vera*)

Anregend, antidepressiv, antirheumatisch, antiseptisch, schmerzlindernd, krampflösend.

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Adstringierend, antiseptisch, krampflösend, entzündungshemmend, schleimlösend.

Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Adstringierend, antiseptisch, krampflösend, entzündungshemmend, wundheilend.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Adstringierend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, nervenstärkend.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Adstringierend, anregend, antirheumatisch, appetitanregend, hustenreizlindernd, stärkend.