

AUSGABEN: 12
JAHRE: 1978

die Grazerin

DAS AUFLAGENSTÄRKSTE GRATIS-HOCHGLANZ-
MAGAZIN FÜR FRAUEN IN DER STEIERMARK.
AUFLAGE: 150.000 STÜCK

www.grazerin.at

Aufgeputzt

VOM PAILLETTENKLEID
BIS ZUM EDEL-JOGGER:
DER SCHÖNSTE AUFPUTZ
FÜR HEILIGABEND

Aufgegossen

KEINE GIESST AUF WIE SIE:
SAUNA-STAATSMEISTERIN
LIANE MURLASITS MACHT
HEISS AUFS SAUNIEREN

COVERSTORY

Eine alte Schachtel?

DJAMILA RIEGER, 60, IST PROJEKTLITERIN DER KAMPAGNE „ALTE
SCHACHTEL?“ – EINER PROVOKANTEN INITIATIVE, DIE ANREGEN
SOLL, ÜBER ÜBLICHE SCHÖNHEITSIDEALE NACHZUDENKEN

dieGrazerin

ADVENT-
KALENDER

IM BUND MIT
24 SHOPPING-
SCHNÄPPCHEN

So heiß

DIESE FRAU BRINGT

Die Gratkornerin Liane Murlasits ist die neue Sauna-Aufguss-Staatsmeisterin. Mit perfektem Pflichtprogramm und einem Showaufguss in „Sissi“-Manier begeisterte sie die Jury.

Die Jury hat gejohlt vor Begeisterung und geweint aus Ergriffenheit, als Liane Murlasits im Rahmen der heurigen Sauna-Aufguss-Staatsmeisterschaften im Nova-Spa mit Pfeil in der Brust in der Sauna gestorben ist. Es war das dramatische Finale ihres Showaufgusses, der neben dem klassischen Aufguss den zweiten Teil des Bewerbs ausmacht. Murlasits: „Ich bin ein großer Sissi-Fan und habe mich daher entschlossen, in meinem 18-minütigen Showprogramm das Leben der Kaiserin nachzuspielen – mit Kostüm, mit Musik aus dem Musical Sissi. Und nebenbei wurde natürlich kräftig aufgegossen. Mit sehr natürlichen Produkten, mit ätherischen Ölen.“ Und damit konnte sie die Kriterien für den Showaufguss voll erfüllen: Tolle Darbietung und höchstes Wohlfühlerlebnis bei der Jury. Diese setzt sich übrigens zu einem Drittel aus Fachleuten und zu zwei Dritteln aus Saunagästen zusammen, die spontan als Juroren eingesetzt werden. „Beim klassischen Aufguss“, gibt die 44-jährige Intensivschwester Einblick, „werden das Auftreten, die Duft-Zusammensetzung und Duftwirkung, die Aufgusstechnik und die Hitzegestaltung sowie der Entspannungseffekt und das Wohlfühlerlebnis bewertet.“

Mit ihrem Staatsmeister-titel ist Murlasits jetzt übrigens automatisch für die Aufguss-WM 2014 in Gastein qualifiziert. „Aber“, so die Staatsmeisterin, „dort spielt die Elektronik eine große Rolle und ich bin eher der ‚Natur-pur-Typ‘. Ich weiß noch nicht, ob ich dort teilnehmen werde.“

Ihre Saunaleidenschaft hat Murlasits übrigens erst vor einigen Jahren entdeckt: „Und dabei galt mein großes Interesse von Anfang an dem Aufguss. Ich habe das bald einmal selbst ausprobiert und gleich tolle Rückmeldungen bekommen. Mittlerweile bin ich eine Aufgießerin mit viel Herz und Gefühl – das Wohlbefinden meiner Gäste ist mir das Allerwichtigste.“ Diese wissen die Künste der Gratweinerin so sehr zu schätzen, dass sie mittlerweile auch für Aufgüsse, etwa in Hotel-Saunaanlagen, gebucht wird. Eines ihrer große Geheimnisse dabei sind übrigens ihre ganz speziellen Aufguss-Öle – rein ätherische Produkte mit hoher Gesundheitswirkung, auf Kräuterbasis und in einer ganz speziellen Zusammensetzung.

Dem Vergnügen, in der Saunakabine einfach nur zu schwitzen



Liane Murlasits ist Sauna-Aufguss-Staatsmeisterin – mit ihrer Sissi-Show hat sie begeistert.

und den doch fordernden Aufguss anderen zu überlassen, gibt sich Murlasits natürlich auch immer wieder gerne hin. „Wenngleich“, lächelt sie, „ich dann überaus kritisch bin“. Rund drei Mal pro Monat geht die Aufguss-Staatsmeisterin übrigens selbst in die Sauna: „Weil es einfach herrlich entspannend und überaus gesund ist. Weil Saunieren den Körper entschlackt, den Stoffwechsel ankurbelt, das Immunsystem stärkt – und weil es auch einen sehr angenehmen gesellschaftlichen Aspekt hat. Man trifft Leute, kommt ins Plaudern. Wichtig: Das ganze muss absolut gepflegte Saunakultur sein.“



EDEN ZUM SCHWITZEN

SAUNA-AUGUSS: DOS & DON'TS



1. Rein ätherische Öle verwenden! Sie wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.
2. Für Wohlfühltemperatur sorgen – diese liegt zwischen 80 und 85 Grad.
3. Mit viel Gefühl aufgießen – langsam, damit die Öle ihre Wirkung gut entfalten können.
4. Nach dem Aufguss viel trinken und mindestens eine Viertelstunde ruhen, damit Döfte und Öle nachwirken können.



1. Zu viel Wasser – das macht nur unnötigen Dampf.
2. Temperaturen, die 90 Grad überschreiten. Da ist es in der Kabine einfach nur heiß, es kann sich kein Wohlgefühl entwickeln.
3. Mit chemischen Substanzen aufgießen – wenig gesundheitliche Wirkung, im schlimmsten Fall reizen sie Augen und Co.
4. Lärm! Keine Witze, keine Gespräche, einfach nur wohltuende Ruhe.
5. Der Aufgießer soll sich stets den Gästen vorstellen und sie darüber informieren, wie, womit er aufgießt.

tenne
BAD + FLIESEN

Das
Bad
zum
Leben

tenne Wien 22
tenne Vösendorf
tenne Graz
tenne Bruck
tenne Leibnitz
ndermann Bad & Heiztechnik
www.tenne.at

