



Herzlich Willkommen im Ferienhaus Milow.

Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen, haben wir auf den folgenden Seiten einige wichtige Informationen, hilfreiche Anleitungen sowie Ausflugstipps zusammengestellt.



Wenn Sie darüber hinaus noch Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an uns. Ihr persönlicher Ansprechpartner ist Stefan Leisner.

Einen wunderschönen Aufenthalt wünschen Ihnen

Sabine, Stefan, Antje und Robert Leisner



Inhalt

- | | |
|---|----------|
| 1. Kontakt: Notfall und Hilfe | Seite 3 |
| 2. Anleitungen und Hinweise | Seite 4 |
| 3. Ausflugsziele | Seite 10 |
| 4. Tipps zur Sauna und zum Saunaaufguss | Seite 12 |





1. Kontakt: Notfall und Hilfe

<i>Ansprechpartner:</i>	Stefan Leisner, 0176 42078271 Robert Leisner, 03033002988 o. 0160 91002665 Kleinreuther Weg 22, 13587 Berlin
<i>Polizei:</i>	110
<i>Feuerwehr und Notdienst:</i>	112
<i>Ärztin:</i>	Dr. med. Elisabeth Rantzsch Allgemeinmedizin Friedensstr. 31 A Tel. 03386 / 282079

Bitte melden Sie sich bei einem Notfall im Haus sofort bei uns.



2. Anleitungen und Hinweise

Allgemeine Hinweise zum Haus

Bitte ziehen Sie die Straßenschuhe im Haus aus. Die Treppe ist glatt, bitte halten Sie sich am Geländer fest. Rauchen ist im gesamten Haus verboten. Beim Rauchen auf und vor dem Grundstück bitte einen Aschenbecher verwenden. Haustiere dürfen nicht in das Ferienhaus.

Angeln

Wenn sie in der Stremme angeln wollen, dann brauchen Sie einen Nachweis über die Zahlung der Fischereiabgabe sowie die Angelkarte. Beides können sie im Kiosk in der Friedensstraße erwerben. Das Angeln auf Friedfische mit der Handangel ist ohne Fischereischein möglich, das Angeln auf Raubfische ist nur mit Fischereischein nach Bestehen der Anglerprüfung möglich.

Bootfahren und -ausleih

Zum Bootfahren finden Sie die Potschen (Ruder) im Schuppen. Dort stellen Sie diese auch über Nacht wieder hin. Das Boot muss nach der Fahrt wieder gut festgemacht werden. In der Abstellkammer finden Sie





drei Rettungswesten. Kajak, Kanadier oder Surfboards sind hier ausleihbar:

- Kanuvermietung & Bootservice, 0176 74968383
(www.kanu-milow.de, info@kanu-milow.de)
- Hartmut Bölke, 0173 3405330 oder 03385 516969
(<http://www.sport-boelke.de/>, info@sport-boelke.de)

Defekte Dinge

Wenn Ihnen Geschirr oder andere Dinge im Haus kaputt gehen, geben Sie uns bitte Bescheid. Bei der Abnahme des Ferienhauses werden wir unter Umständen eine Gebühr erheben. Falls die Heizung, der Strom, das Wasser ausfällt, rufen Sie uns bitte umgehend an.

Fahrradfahren und -verleih

Fahrräder stehen inklusive Schlösser und Schlüssel im Schuppen bereit. Der Schlosscode ist 1337. Im Schuppen finden Sie auch Werk- und Flickzeug und eine Luftpumpe. Weitere Fahrräder und E-Bikes können Sie im Gasthof Milow (Stremmestraße 8, Tel: 03386 210145) oder in der Jugendherberge Milow (Friedensstraße 21, Tel: 03386 280361) ausleihen.



Fernsehen

Zum Fernsehen schalten Sie sowohl den Fernseher als auch den Receiver an. Umschalten können Sie dann mit der kleinen Receiver-Fernbedienung. Die Lautstärke können Sie mit beiden Fernbedienungen verstellen.

Grill und Feuer

Der Grill und die Holzkohle stehen im Schuppen. Benutzen Sie den Grill auf den Steinplatten. Bitte reinigen Sie den Grill nach der Benutzung. Das Feuermachen ist nur im Steinkreis erlaubt. Bitte verwenden Sie kein Kaminholz, sondern sammeln Sie trockenes Holz im Wald oder vor der Tür.

Heizung

Die Heizungsthermostate sind auf 20 °C eingestellt. Sie können diese auch gern Ihren Wünschen anpassen, z.B. in den Schlafzimmern herunter drehen.

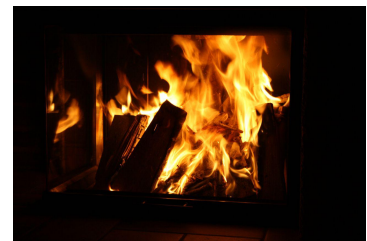
Herd/ Backofen/ Mikrowelle

Der Backofen braucht vergleichsweise lang, bis er heiß ist. Aber dann ist er plötzlich sehr heiß. Vorsicht beim Brötchen aufbacken, damit sie nicht verbrennen.



Kamin

Den Kamin können Sie öffnen, indem Sie das Glas nach oben schieben. Für den Betrieb des Kamins ist es notwendig, dass genügend Sauerstoff über das in der Kaminbank befindliche Rohr zum Kamin gelangt.



Dafür ziehen Sie den kleinen weißen Metallriegel unten an der Kaminbank weit heraus – hiermit regulieren sie den Sauerstoffzustrom. Der Kamin hat zwei Luken im Wohnzimmer und eine Luke im Stremmezimmer im Obergeschoss. Diese können sie öffnen, sodass warme Luft direkt in jene Zimmer gelangt. Kaminholz liegt draußen neben dem Schuppen. Sie sollten nur trockenes Holz verbrennen. Der Kamin ist nur mit geschlossener Scheibe zu benutzen.

Mülltrennung

Bitte trennen Sie nach üblicher Art in Deutschland den Müll. Das heißt: Papier in die blaue Papiertonne, Plastik, Aluminium und andere Verbundstoffe in die gelben Tüten, Glas in die Plastikkiste im Schuppen, Kartoffel-, Obst- und Gemüsereste auf den Kompost im Garten.



Sauna

Vor dem Saunieren müssen Sie das Saunafensterchen und die Saunatür schließen und die Sauna ca. 1. Stunde vorher einschalten. Dazu müssen die drei beschrifteten Sicherungen im Stromverteilungskasten in der Abstellkammer hinter der Küche umgelegt werden. Danach schalten Sie über die Saunasteuerung (ebenfalls in der Abstellkammer, gegenüber der Tür) die Heizung der Sauna an. An der Sauna-Steuerung kann auch das Licht für die Sauna eingeschaltet und die Temperatur gewählt werden.



Für Kinder empfiehlt sich eine Temperatur von 80 °C. In der Sauna kann ein Aufguss gemacht werden. Wenn Sie mit dem Saunieren fertig sind, stellen Sie die Sauna aus und öffnen Sie das Fenster in der Sauna (Vorsicht, heiß!) und in der Kammer. Nach ca. 15 Minuten können Sie das Kammerfenster wieder schließen. Bitte schalten Sie auch die Sauna aus und legen die drei Sicherungen wieder in den Ausgangszustand um.

Mehr Informationen finden Sie am Ende dieses Heftes.



Töpfe und Pfannen

Ein Topf ist von AMC und kann mit nur wenig Wasser und Fett benutzt werden. Bei dem Deckel muss der Sensor abgeschraubt werden, bevor er in die Spülmaschine kommt. Die Pfannen bitte nicht mit Stahlwolle, sandhaltigen Schmirgelmitteln oder den harten Schwammrückseiten reinigen.



3. Ausflugziele

<i>Restaurant:</i>	in Milow: „Gasthof Milow“, gegenüber (50m) in Milow: „Zur Scheune“ (Friedensstraße 96) in 1 km in Premnitz: „Retorte“ (Milower Str. 1, Premnitz) in 2 km
<i>Einkaufen:</i>	in Milow: Niedrigpreis (Friedensstraße 39) in 1km in Premnitz: Edeka (2,5km), in Rathenow: Kaufland (8km)
<i>Bäcker:</i>	in Milow: „Bäckerei Wittstock“ (Friedensstr. 109) in 300m in Milow: „Thonke“ (Friedensstraße 39) in 1km
<i>Apotheke:</i>	in Milow: „Anker Apotheke“ (Friedensstr. 105) in 450m
<i>Raiffeisenbank:</i>	in Milow: Volksbank (Friedensstr. 102) (550m)
<i>Naturparkzentrum:</i>	in Milow: gegenüber (50m)
<i>Optikpark Rathenow:</i>	in Rathenow (12km)

Fahrradkarten und Karten der Umgebung finden Sie im Wohnzimmer. Darüber hinaus haben wir im Bücherregal Romane und Geschichten aus der Region für Sie hinterlegt. Viel Vergnügen.

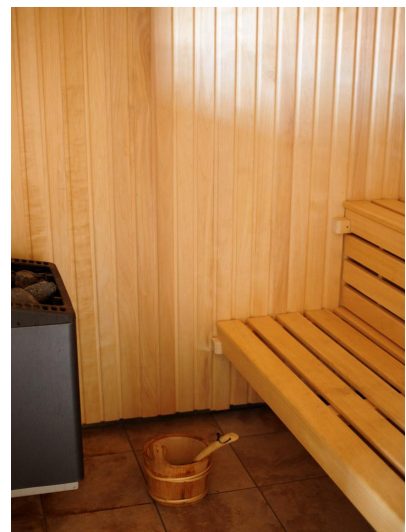


4. Tipps zur Sauna und zum Saunaaufguss

Sie möchten gerne einen Saunaaufguss zelebrieren, wissen aber nicht, wie ein solcher abläuft? Nun, es gibt ein paar Grundsätze, die man beachten sollte. Allerdings sollte ein Saunaaufguss auch immer individuell angepasst sein, so dass die folgende Anleitung zum Saunaaufguss nur als grobe Richtschnur zu betrachten ist.

Zuallererst: Körperreinigung

Vor dem ersten Aufguss des Tages sollte eine gründliche Körperreinigung erfolgen. Also: Ab unter die Dusche! Bitte gut mit Duschgel oder Seife abseifen, denn damit entfernt man nicht nur Schmutz und Schweiß, sondern reinigt die Haut auch von Fett und Talg. Die Poren können sich öffnen und in der Sauna beim Schwitzen - neben Schweiß - auch Schlackestoffe und Gifte absondern.



Der erste Aufguss

Ein Saunagang besteht meistens aus mehreren Aufgüssen, in der Regel sind es drei. Doch bevor man nun das Aufgusswasser auf die heißen Saunasteine giesst, sollte der Körper und die Seele erst einmal zur Ruhe kommen. Mindestens 5 Minuten vor dem Aufgießen des Wassers sollte man in der Sauna sein und „anschwitzen“, bis die Haut leicht feucht ist.

Jetzt kann aufgegossen werden! Dazu sollte man sich in der Vorbereitungsphase einen schönen Saunaduft ausgesucht haben. Hier hat man die Qual der Wahl, beliebt sind vor allem im Winter Saunadüfte, die die Atemwege befreien und/oder antiseptisch wirken. Probieren Sie auch ruhig einmal selbst gemischte Düfte aus. So stellen beispielsweise Fruchtdüfte mit einem Schuss Minze sehr schöne Kombinationen dar.



Das Aufgießen selbst wird auch in Ruhe vollzogen. Mit einer Schöpfkelle nimmt man aus dem Aufgusseimer etwas Aufgusswasser und gibt es langsam über die heißen Saunasteine. Auf diese Weise kann das Wasser gut verdunsten und verteilt seinen Dampf und den Duft nicht auf einen Schlag, sondern gut dosiert. Wie viele Kellen man aufgießt, ist abhängig von der Größe der Sauna und natürlich von der persönlichen Vorliebe. Für unsere Sauna empfehlen wir Ihnen 2 - 3 Kellen.

Wedeln und Fächern

Nachdem das Wasser auf den Steinen verteilt wurde, wartet man noch etwa 1 Minute, bis der Duft bei allen Saunagästen angekommen ist. Nun nehmen Sie ein kleines Handtuch verteilen Sie die Luft im oberen Saunabereich, indem Sie das Tuch kreisförmig ähnlich einem Lasso schwingen. Anschließend nehmen Sie das Tuch an zwei Enden und führen es über Ihren Kopf. Nun bewegen Sie es schlagartig abwärts, so dass ein starker Luftstrom entsteht. Idealerweise führen Sie so jedem Saunagast etwa 3 Luftstöße zu.

Der zweite und dritte Aufguss

Der zweite Aufguss verläuft nach dem selben Schema wie der erste. Allerdings kann man hier bereits einen anderen Duft wählen, wenn man möchte. Danach wird wieder gewedelt und gefächert. Beim dritten Aufguss gilt dies ebenso. Hier kann zudem die Gangart etwas verschärft werden, sprich, etwas mehr Wasser aufgegossen und stärker verwedelt werden - immer mit der Voraussetzung, dass sich alle Saunagäste dabei wohl fühlen.



Abdampfen und abkühlen

Nach dem letzten Aufguss kann man nach Belieben noch etwas nachschwitzen. Nach dem Verlassen der Sauna ist es am besten, erst einmal an der frischen Luft „abzudampfen“. Der Körper kann sich etwas akklimatisieren und die Lungen füllen sich mit frischer, kühler Luft. Nach etwa 1 bis 2 Minuten kann man sich dann abkühlen. Dazu können Sie direkt in die Stremme gehen oder die Dusche bzw. die Badewanne nutzen. Duschen Sie möglichst kalt. Denn so schließen sich die Poren, die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Nur so ist dem Saunierenden später eine gute Durchblutung und Durchwärmung sicher. Wer einmal nach der Sauna warm geduscht hat, weiß, dass der Körper anschließend eher zum Frieren neigt.

Gut eingehüllt in einen warmen, flauschigen Bademantel oder umwickelt mit einem Saunatuch können Sie am Kamin entspannen. Denken Sie daran, genügend Wasser oder Tee zu trinken. Alkoholische Getränke sollten Sie meiden, da diese dem Körper ebenfalls Wasser entziehen. Den nächsten Saunagang sollte man frühestens eine Stunde später einplanen, damit der Körper nicht zu sehr gestresst wird.

Der Salzaufguss

Der Salzaufguss ist das besondere Peeling in der Sauna. Beim Salzaufguss wird allerdings kein Salz in das Wasser oder gar auf den Ofen der Sauna geschüttet, sondern mit Salz oder speziell zubereitetem Salzpeeling die Haut während dem Saunieren eingerieben und massiert.

Für den Aufguss wird bevorzugt reines Meersalz in unterschiedlicher Körnung verwendet. Wichtig dabei ist, dass man nach Möglichkeit jodfreies Salz benutzt, da beim Kontakt mit der Haut auch das Jod von der Haut aufgenommen wird. Empfehlenswert ist eine Mischung von zwei Teilen feinem zu einem Teil grobem Salz. Durch die größeren Körner wird die Haut intensiver massiert und die feinen Salzkristalle lösen alte und abgestorbene Hautzellen.



Ablauf:

Zu Beginn des Salzaufgusses ist eine Anschwitzphase zu empfehlen oder zumindest zwei bis drei Aufgüsse – um die Haut zum Schwitzen zu bringen. Empfehlenswert ist ein sanfter Aufguss nach einer angemessenen Anschwitzdauer, um den Körper aufzuheizen und damit sich die Poren der Haut öffnen. Wenn die Haut ordentlich angefeuchtet ist, kann man nun das Salz auf der Haut verteilen. Die Saunagäste verlassen nun zum Einreiben die Schwitzkammer und reiben ihren Körper ordentlich mit Salz ab. Achten Sie darauf, dass das Salz nicht mit dem Holz in Kontakt kommt. Vermeiden Sie auch, dass das Salz sich im Flur auf dem Parkett verteilt. Sie können sich im Bad einreiben oder Tücher im Flur auslegen und sich dann draußen auf der Terrasse einreiben.

Das anschließende Schwitzen während des Aufguss' in der Sauna „wäscht“ dann das Salz von der Haut ab. Beim Aufguss wirkt das Peeling intensiver, da man in der heißen Sauna weiterhin schwitzt und der heiße Wasserdampf im Kontakt mit der Haut kondensiert. Zusätzlich massiert man das Salz in der Sauna permanent in die Haut ein.

Varianten Salzaufguss:

Salz mit Öl: Mischt man dem Salz etwas Öl bei, so wird die Haut beim Saunieren zusätzlich gefettet und trocknet nicht so stark aus. Dieser Saunagang pflegt die Haut.

Salz mit Honig: Mischt man dem Salz Honig bei, so erzielt man zusätzlich zur Massage auch einen reinigenden Effekt: Denn der Honig wirkt antiseptisch und macht die Haut extrem weich. Durch die Hitze in der Sauna wird der Honig weich und verteilt sich fein.