

<b>• KAPITEL 1: Eine Übersicht</b>	
Vorwort zur 2. Auflage   Regeln für die Nutzung dieses Buches	5
Die Übersichtskarten	5
Die Beschreibungen der Saunen   Der Saunaführer im Internet	6
<b>• KAPITEL 2: Neues entdecken</b>	
Tipps für den Sauna-Neuling   Was in die Sauna-Tasche gehört	7
Essen vor dem Saunieren   Vorbereitung auf das Saunieren	7
Schauen Sie sich die Anlage an   Brillen, Uhren, Schmuck & Co	8
Der erste Saunagang	8
Nach dem Saunieren   Das Trinken	9
Die Stammsauna   Kriterien zur Sauna-Auswahl	11
Jede Sauna hat ihre Berechtigung   Neues entdecken	11
<b>• KAPITEL 3: Die Vielfalt</b>	
Erläuterungen zu den Sauna-Beschreibungen	12
Das Resümee   Die Größe   Der Empfang	12
Verleih von Handtüchern, Bademänteln usw.	12
Einkaufen in der Sauna	13
Öffnungszeiten, Damen- und Herrentage, gemischte Sauna   Die Preise	13
Die Umkleidemöglichkeiten   Die Reinigungsduschen	14
Die Bauweisen der Saunen	15
Die Elementbauweise   Die Blockbohlen-Bauweise   Die Rundstamm-Sauna	15
Die Erd- oder »Maa«-Sauna	16
Wärmedämmung, Wärmespeicherung   Die Sauna-Variationen	17
Die Finnische Sauna	17
Die »Banja«-Sauna   Die Aroma-Sauna   Die Kristall-Sauna	18
Die Kräuter-Sauna   Die Heu-Sauna	18
Platz in der Sauna	19
Die Beheizung der Saunen, die Sauna-Öfen	19
Infrarot-Saunen	20
Die »Savu«- oder Rauch-Sauna	21
Der Aufguss	21
Die Aufguss-Zusätze	22
Besondere Aufgüsse: Honig-Aufguss   Salz-Peeling   »Wenik«-Aufguss	22
Gluthauch   Varianten	23

Weitere Besonderheiten: Die Farblicht-Stimulation	23
Die Urwaldsauna   Das »Tepidarium«   Das »Hamam«   Crushed Ice	24
Baden mit Dampf – die Dampfbäder	25
Kristall-Dampfbäder   Aroma-Dampfbäder	25
Peeling	26
Das Abkühlen nach dem Saunieren   Der Kneippschlauch	26
Die Schwallbrause	26
Die Regenwasser-Druckdusche   Die Eckbrause   Die Kübel-Dusche	27
Die Felsen-Dusche   Die Erlebnis-Dusche   Das Schneeparadies	27
Die Gletscherhöhle   Das »Frigidarium«	28
Die Eis-Erfrischung   Die Tauchbecken	28
Pfarrer Kneipp und das Kneippen	28
Der Kneippschlauch   Das Kneipp-Fußbecken	28
Das Kneipp-Rondell   Der Kneipp-Gang   Der Kneipp-Bach	29
Der Whirlpool	29
Die Außenanlagen   Schwimmbäder	30
Ruhemöglichkeiten	31
Massagen und Solarien   Besonderheiten   Events in den Saunen	31
Gastronomie	31
Bezahlung für Verzehr und Dienstleistung	32
<b>• KAPITEL 4: Die Übersichtskarten</b>	
Karte 1: Regionale Übersichtskarte, Saunen in den Nachbarregionen	34
Karte 2: Regionen Saarland, Trier, Mittelrhein-Westerwald und Rhein- hessen-Nahe mit dem Seitenverzeichnis aller vorgestellten Saunen	35
<b>• KAPITEL 5: Sauna-Beschreibungen</b>	
Saunen in den Regionen Saarland, Trier, Mittelrhein-Westerwald und Rheinhessen-Nahe sowie in den Nachbarregionen	36 – 149
<b>• KAPITEL 7: Saunaführer erscheinen bundesweit</b>	150
Liste der erschienenen und geplanten Regionalausgaben	151
<b>• KAPITEL 8: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch</b>	
Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen	152
Die Gutscheine	153