

• KAPITEL 1: Eine Übersicht	
Vorwort zur 3. Auflage	5
Regeln für die Nutzung dieses Buches Die Übersichtskarte	7
Die Beschreibungen der Saunen	7
Der Saunaführer im Internet	8
• KAPITEL 2: Neues entdecken	
Tipps für den Sauna-Neuling Was in die Saunatasche gehört	9
Essen vor dem Saunieren Vorbereitung auf das Saunieren	9
Schauen Sie sich die Anlage an Brillen, Uhren, Schmuck & Co	10
Der erste Saunagang	10
Nach dem Saunieren Das Trinken	11
Die Stammsauna Kriterien zur Sauna-Auswahl	13
Jede Sauna hat ihre Berechtigung Neues entdecken	13
• KAPITEL 3: Die Vielfalt	
Erläuterungen zu den Sauna-Beschreibungen	14
Das Resümee Die Größe Der Empfang	14
Verleih von Handtüchern, Bademänteln usw.	14
Einkaufen in der Sauna	15
Öffnungszeiten, Damen- und Herrentage, gemischte Sauna Die Preise	15
Die Umkleidemöglichkeiten Die Reinigungsduschen	16
Die Bauweisen der Saunen	17
Die Elementbauweise Die Blockbohlen-Bauweise Die Rundstamm-Sauna	17
Die Erd- oder »Maa«-Sauna	18
Wärmedämmung, Wärmespeicherung Die Sauna-Variationen	19
Die Finnische Sauna	19
Die »Banja«-Sauna Die Aroma-Sauna Die Kristall-Sauna	20
Die Kräuter-Sauna Die Heu-Sauna	20
Platz in der Sauna	21
Die Beheizung der Saunen, die Saunaöfen	21
Infrarot-Saunen	22
Die »Savu«- oder Rauch-Sauna	23
Der Aufguss	23
Die Aufguss-Zusätze	24
Besondere Aufgüsse: Honig-Aufguss Salz-Peeling »Wenik«-Aufguss	24
Gluthauch Varianten	25

Weitere Besonderheiten: Die Farblicht-Stimulation	25
Die Urwald-Sauna Das »Tepidarium« Das »Hamam« Crushed-Ice	26
Baden mit Dampf – die Dampfbäder Kristall-Dampfbäder Aroma-Dampfbäder	27
Peeling	28
Das Abkühlen nach dem Saunieren Der Kneippschlauch Die Schwallbrause	28
Die Regenwasser-Druckdusche Die Eckbrause Die Kübeldusche	29
Die Felsendusche Die Erlebnisdusche Das Schneeparadies	29
Die Gletscherhöhle Das »Frigidarium« Die Eis-Erfrischung Die Tauchbecken	30
Pfarrer Kneipp und das Kneippen Der Kneippschlauch Das Kneipp-Fußbecken	30
Das Kneipp-Rondell Der Kneipp-Gang Der Kneipp-Bach	31
Der Whirlpool	31
Die Außenanlagen Schwimmbäder	32
Ruhemöglichkeiten	33
Wellness, Massagen und Solarien Besonderheiten Events in den Saunen	33
Gastronomie	33
Bezahlung für Verzehr und Dienstleistung	34
• KAPITEL 4: Die Übersichtskarte	
Karte: Regionale Übersichtskarte, Saunen in den Nachbar-Regionen	36
Saunen in den Regionen Aachen, Köln, Bonn und Bergisches Land mit dem Seitenverzeichnis aller vorgestellten Saunen	37
• KAPITEL 5: Sauna-Beschreibungen	
Saunen in den Regionen Aachen, Köln, Bonn und Bergisches Land	38 – 228
• KAPITEL 6: Saunaführer erscheinen bundesweit	232
Liste der erschienenen und geplanten Regionalausgaben	233
• KAPITEL 7: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch	
Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen	234
Die Gutscheine	235 – 263