

Inhalt

Ein Wort zuvor 7

Das ist Sauna 9

Ursprünge der Sauna 9

Die finnische Sauna 10

Sauna-Boom heute 11

Verschiedene Sauna-Arten 12

Nicht jedes Heißluftbad ist eine Sauna 14

Durch Sauna zu körperlich-seelischem Wohlbefinden 15

Das Prinzip »Sauna« 15

Über das Schwitzen 16

Wie die Sauna wirkt, was die Sauna bringt 18

Sauna auch für Kinder 23

Saunabaden – richtig gemacht 24

Einmaleins für den Sauna-Neuling 24

Die Vorbereitung 24

Der erste Saunagang 25

Zwischenkühlung 26

Der zweite Saunagang 28

Der dritte Saunagang 28

Essen und Trinken 29

Die sieben »Saunasünden« 31

»Abkochen« 31

Alkohol und Nikotin in der Sauna 31

Anwendung des warmen Wassers 31

Erkältungen »heilen« wollen 31

Muskularbeit während des Saunabades 32

Nachschwitzen 32

»Rekordleistungen« 32

Sauna-Regeln auf einen Blick 33

Tips für Erfahrene	34
Der Aufguß	34
Bürsten?	35
Das »Quästen«	35
Rat für Naßrasierer	36
Ein wahrhaft einzigartiges Erlebnis	36
Über das »Drumherum«	37
Sauna und Massage	37
Sauna und Solarium	38
Sauna und Whirlpool	39
Sauna und Sport	40
Häufig gefragt – gültig beantwortet	41

Saunabaden bei Gesundheitsstörungen 44

Freude – Frische – Gesundheit	44
Sauna und Lebensalter	46
Sauna und Schwangerschaft	47
Wann man trotz Krankheit darf	47
Mach' mal Pause	48
Wann man's lassen sollte	50
Sauna als Behandlungsform	51

Bau und Einrichtung einer Heimsauna 53

Ein guter Entschluß	53
Die Saunakabine	53
Das Gehäuse	53
Die Saunatur	54
Die Liegebänke	54
Der Saunaofen	54
Das Zubehör	55
Naßraum und Ruheraum	55
Von der Mini-Sauna bis zur Sauna-Anlage	57
Die Gartensauna	57
Sauna-Modelle auf einen Blick	58
Wichtig: der Weg ins Freie	59
Sauna 2000	59

Zum Nachschlagen 61

Sachregister	61
Bücher, die weiterhelfen	63