



CHIS SCHREIBER
JERRY GOLDBERG

Sauna

Genuss für Körper und Sinne

- > Gesundheitsfördernd und entspannend
- > Verwöhnprogramm für eine schöne Haut
- > **EXTRA:** Heimsauna planen und einrichten

Inhalt

Ein Wort zuvor

Sauna, Dampfbad & Co

Die finnische Sauna	
Sauna, was heißt das?	
Ein kurzer Gang durch die Saunawelt	10
Finnische Sauna-Saga	12



Wie alles begann	14
Urzeitliche Steinschwitzbäder	14
Die antike Badekultur	15
Mittelalterliche Badestuben	16
Die Renaissance der Badekultur	16
Der Sauna-Boom heute	17
Welcher Bädertyp sind Sie?	18
Hamam	18
Rhassoul	19
Heublumensauna	19
Ayurvedischer Kuti	20
Sweat lodge	20
Ofuro	20
Wie die Sauna Sie aufheizt	21
Wege der Wärmeübertragung	21
Tropenklima Dampfbad	26
Die Abkühlphase	27

PRAXIS

Sauna - ein sinnliches Vergnügen	29
Das Wichtigste vorweg	30
Zum Einstimmen	30
Auf geht's in die Sauna	35
Die Vorbereitungsphase	35
Die Aufheizphase	37
Abkühlen und tief durchatmen	44
Heilsame Güsse	48
Körper und Seele verwöhnen	51
Sauna & Sport - das perfekte Doppel	53
Fit for power	53
Cryo - die frostige Anti-Sauna	57
Fit & gesund mit der Sauna	59
Gesunder Nervenkitzel	60
Extrembedingungen	60
Happy Sauna	62
Entlastung für Herz und Kreislauf	65
Auf die Gefäße kommt es an	65





Stärkung für Atemwege & Immunsystem	68
Verengte Bronchien	68
Gesteigerte Abwehrkräfte	69
Den Körper entgiften	71
Säure macht krank	71
Sauna für besondere Fälle	75
Saunaspaß für Kinder	75
Schwanger in der Sauna	77
Wohlfühlsauna für Senioren	78
Sauna »light« für Übergewichtige	79
Jung & schön durch Saunabaden	81
Anti-Aging-Wirkung Sofortprogramm für die Haut	82
Ihr Sauna-Wellnesstag	84
Die Vorbereitung	84
Und los geht's	86
Schönheitspflege rund um die Sauna	88
Zum Ausklang	95
Entschlacken mit Sauna, Saft & Tee	96
Entschlacken, was ist das?	96

Fit und schlank in fünf Tagen	99
-------------------------------	----

Rund um den Saunabau 105

Heimsauna planen und einrichten	106
Die Saunatypen	106
Standortsuche leicht gemacht	109
Anordnung der Funktionsräume	HO
So viel kostet ein Saunagang	111
Ihr Saunazubehör	111
Sicherheitscheck für Ihre Sauna	112
Extra: Kleiner Material-Guide	113
Ausstattung der Funktionsräume	121

Zum Nachschlagen	124
Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Register	126
Impressum	128

