

Genussvoll baden und entspannen Vom Römerbad bis zum Wellnesstempel

Annabelle Fagner/Tilmann Schempp



Jan Thorbecke Verlag



615.838

Inhalt

Baden und Entspannen – Eine Einleitung	6
Wasser und Haut	8
Baden und Körperhygiene früher und heute	12
Ägyptischer Schönheitskult	13
Mikwe – Das jüdische Ritualbad	16
Baden im Orient	17
Heißer Genuss in Japan	19
Ein Bad im Ganges	21
Die Pflege von Körper und Geist im antiken Griechenland	23
Römische Thermen	25
Mittelalterliche Badefreuden	30
Die wasserlose Badezeit	35
Wassertherapie und Kurbäder	36
Sehen und Gesehen werden – Berühmte Bäder	37
Das eigene Bad	38
Rund ums Baden	40
Körperpflege	41
Seifen	48
Badezusätze	53
Badesalz	62
Badebekleidung und Badeutensilien	66
In der Sauna – Wärme für Körper und Seele	70
Die finnische Trockensauna	71
Wie sauniert man richtig?	73
Das Dampfbad	78
Indianische Schwitzhütten	82
Saunatrends	82
Medizinischer Nutzen von Sauna und Dampfbad	83
Sauna und Schönheitspflege	85
Wohlfühlen und Entspannen – Die Welt der Massagen	92
Die klassische Massage	94
Indische und Thai-Massage	94
Akupunktur und chinesische Massage	99
Massagetechniken rund um den Erdball	102
Massageöle	106
Fachbegriffe	110
Register	110
Literatur	111
Bildnachweis	112