

aktiv

Dr. med. Johannes Weiß

Sauna
Dampfbad & Co

Wellness für Körper
und Geist

Compact Verlag

Sauna, Dampfbad & Co.

Vorwort	4
Die Welt der Sauna entdecken	5
Wellness - ein moderner Freizeittrend	6
Wie alles begann - eine kurze Geschichte der Badekultur	8
Sauna heute	16
Die Sauna und ihre Verwandten	20
So kommen Sie richtig ins Schwitzen	29
Wie die Sauna von innen aussieht	30
So wird der Saunagang zum Vergnügen - der richtige Ablauf	35
Das Badevergnügen beginnt	39
Tipps für Sauna-Einsteiger	55
Wie oft und wie lange in die Sauna?	59
Sauna für Sportler	61
Der Körper und die Hitze	64
Sauna für jeden?	90
Krank in die Sauna?	98
Saunabaden-genießen mit Haut und Haar	109
Beautyfarm im Schwitzkasten	110
Richtig essen und trinken - nicht nur an Saunatagen	121
Bildnachweis	128