



Sauna

nhalt



Saunen tut gut und macht Spaß	4
• Die Entstehung der Saunakultur	
Die Flucht vor der eisigen Kälte	8
Die Saunakultur der Griechen und Römer	8
Schwitzen im Mittelalter	10
Finnland - die Heimat der Saunakultur	12
• So wirkt Saunen auf Körper und Geist	
Zur Vorbeugung und Behandlung	16
Sanftes Herz-Kreislauf-Training	16
Training für das Immunsystem	22
Entschlackung für das Bindegewebe	25
Training für die Atemwege	28
Entspannung und Stressabbau	29
Verjüngung und Verschönerung der Haut	33
•• Saunen, aber richtig: die Saunapraxis	
So wird Ihr Saunabad zum Genuss	40
Regeln für den Saunabesuch	41
Ein rundum perfekter Saunabesuch	43
Erst einmal gründlich reinigen	43
In der Schwitzkabine	43
Der Aufguss	44
Das Abkühlen	47

nhalt

Die Ruhephase	47
Zwischen den Saunagängen und danach	48
Special: Aromaöle für Aufgüsse	
mit Pfiff	50
•- Saunen in speziellen Lebenslagen	
Saunen - fast immer und für fast alle	54
Saunabaden mit Kindern	54
Saunabaden für ältere Menschen	58
Saunabaden in der Schwangerschaft	60
Mit Saunabaden Krankheiten heilen	63
Erkrankungen des	
Herz-Kreislauf-Systems	63
Asthma und chronische Bronchitis	65
Rheumatische Erkrankungen	66
Hauterkrankungen	67
Wann Sie den Arzt befragen müssen	68
Wann Sie nicht in die Sauna dürfen	69
Idealer Dreier: Sport, Sauna & Massage	72
Bessere Regeneration durch Saunen	72
Die Massage ergänzt das Dreigespann	74
Häufige Fragen rund um die Sauna	75
Register	79

