

Robert Kropf

DAS GROSSE
Saunabuch

Wellness-Oase zur Entspannung



Inhalt

Trend

Design	8
Private Spa	10
Multifunktionalität	13
Hightech und Licht	14
Green Sauna	16
Future Spa Hotels	18

Design & Zukunft

Vision: Die Sauna der Zukunft	22
Dschungelcamp der Spa-Visionäre	24
Licht in der Sauna	29
Impressionen	30

Sauna & Service

Finnische Sauna: Die finnische Revolution	36
Dampfbad: Dschungel-Trip statt Wüsten-Klima	40
Hamam: Sultan-Service	42
Biosauna/Green Sauna: Sauna auf Schongang	45
Infrarot: (Tiefen)Wärme für das Leben	48
Sauna weltweit: Globales Schwitzen	50
Kältekammer: Saunieren ohne schwitzen	52
Saunen an außergewöhnlichen Plätzen	54
„Als ich in der Sauna das Schämen verlernte“	58
Nackt oder nicht nackt, das ist hier die Frage	60
Der gläserne Saunagast	62
Sauna-Etikette	64
So wirkt die Sauna	66
Der perfekte Saunagang	68
Langsam wird es heiß: die Aufwärmphase	70
Der perfekte Aufguss	72
Die Abkühlphase	75
Preisverdächtiges Saunadesign	78

Gesundheit

Vision: Medizin auf Augenhöhe	82
Sauna und Gesundheit	84
Die zehn größten Sauna-Irrtümer	92
Einschränkungen beim Saunieren	96
Essen Sie sich fit für die Sauna	102

Beauty

Vision: Bio-Kosmetik im Arztkittel	124
Haut und Wellness	116
Haut und Hitze	119
Haut und Kälte	122
Haut und Feuchtigkeit	124
Haut und Trockenheit	126
Pflege vor der Sauna	129
Pflege nach der Sauna	130
No-Go in der Sauna	132
Bella Donna: Beauty-Rituale für die Dame	134
Sauber-Männer: Beauty-Rituale für ihn	136

Wellnesshotels

Vision: Entschleunigung mit sechs Sinnen	140
Der Wellness-Wolkenkratzer	142
„Eine Sauna braucht keinen goldenen Wasserhahn“	147
Business und Sauna	150
Après-Ski in der Sauna	153
Golf, Gesundheit und Genuss	156
Vision: Ich fühle, also bin ich	158
Von Kräutern und Kristallen	160
Pflegende Souvenirs	163

Service

Das Sauna-Brevier	166
Wellnesshotels	168
Adressen/Literatur	172
Sauna im Selbstbau	174