

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	5
2	Ein ganz normaler Saunatag	13
3	Empfehlungen und Hinweise zum Buch	17
4	Entwicklungsgeschichte der Sauna	20
5	Die verschiedenen aktuellen Badeformen	23
5.1	Heißluftbäder	24
	Die klassische finnische Sauna	24
5.2	Warmluftbäder	27
	Die bekanntesten Warmluftbäder	27
	Die Infrarotkabine	31
	Das Tepidarium	31
	Das Caldarium	31
5.3	Orientalische Badeformen	32
	Der Hamam	32
	Das Rasul (Rhassoul)- / Serailbad	32
5.4	Dampfbäder	33
	Das Dampfbad	33
	Die Banja	34
5.5	Der Außenbereich und der Kaltluftraum	35
	Der Außenbereich	35
	Der Kaltluftraum	35
	Der Schneeraum	35
5.6	Wasseranwendungen und Bäder	36
	Die klassischen Wasseranwendungen	36
	Warme Wasserbäder	37

6	Die Hölzer in der Saunakabine	38
6.1	Die Holzauswahl	39
	Brinellhärte ausgesuchter Hölzer	40
6.2	Schadstoffbelastung in der Saunakabine	42
7	Der Saunaofen	44
7.1	Die verschiedenen Ofenvarianten.....	45
	Der holzbefeuerte Saunaofen	45
	Der Gas-Saunaofen	45
	Werte und Symptome einer CO-Vergiftung	46
	Maßnahmen im begründeten Verdachtsfall	47
	Der Elektro-Saunaofen	48
	Der Kombi-Saunaofen	51
	Weitere Saunaöfen	52
	Die Saunasteuerung	52
7.2	Wissenswertes über Saunasteine	53
 Ihre Notizen	56
8	Die Erwartungshaltung der Gäste ...	58
8.1	Erreichbarkeit – Anfahrt	59
8.2	Der Ersteindruck	60
8.3	Check-in / Der Kassenbereich	60
8.4	Der Umkleidebereich	61
8.5	Die Reinigungsduschen	63
8.6	Endlich – Der Saunabereich	64
	Im Eingangsbereich	64
	Die Schwitzmöglichkeiten	66
	Der Aufguss	67
	Die Abkühlmöglichkeiten	68

	Die Ruheräume	69
	Das Saunapersonal	70
	Gastronomie	71
	Fazit und Empfehlungen	71
	... Ihre Notizen	74
9	Die Aufgaben eines Saunameisters	76
	9.1 Bevor die Gäste Zutritt haben	78
	9.2 Der normale Betriebsablauf	79
	9.3 Nach Betriebsschluss	81
	9.4 Grundsätzliche Haftungshinweise	83
	... Ihre Notizen	86
10	Geschriebene Regeln und Hinweise	88
	10.1 Benutzung einer Sauna / Schaubild 90 °C	96
	10.2 Die Wärmeübertragung	96
	10.3 Unpassende Werbung	97
11	Gesundheitsbewusstes Saunieren	98
	11.1 Chronologischer Ablauf	99
	11.2 Der Saunakreislauf	101
	11.3 Im Detail	102
	Zuerst Sport – dann saunieren ...	105
	Solarien	105
	Körperreinigung	107
	Für einen Saunabesuch wird ...	108
	Nur eine Heißluftkabine	109
	Nach dem Verlassen der Saunakabine	110
	Die Kaltwasseranwendungen	110
	Das warme Fußbad	111
	Die Ruhephase	112

	Trinken und Rauchen	112
11.4	Körperliche Auswirkungen des Saunabades ...	114
11.5	Der Kneippguss	115
	... Ihre Notizen	119
12	Sauna und Gesundheit	121
12.1	Gesundheitliche Vorteile eines Saunabades	122
12.2	Indikationen eines Saunabades	123
12.3	Kontraindikationen eines Saunabades	125
12.4	Sauna und Körperbehinderung	126
12.5	Sauna in der Schwangerschaft	126
12.6	Kinder in der Sauna	127
	Gesundheitliche Aspekte	127
	Gesellschaftliche Zwänge	129
	Fazit	131
13	Der Aufguss	134
13.1	Definition eines Aufgusses	135
13.2	Voraussetzungen und Aufgussvorbereitung	135
13.3	Der Ablauf des Aufgusses	141
13.4	Die Aufgussdurchführung	145
13.5	Wie viel Wasser auf die Steine?	152
13.6	DGfDB R 26.30.04	153
13.7	Die Wirkung eines Aufgusses	154
13.8	Hitzearbeitsplatz Sauna?	156
13.9	Verschiedene Aufgussarten	158
	Aufguss mit Düften	158
	Frucht- / Obstaufguss	158
	Eisaufguss	159

	Aufguss mit Alkohol	162
	Aufguss mit Mentholkristallen / Mentholbits	163
	Honig- und Salzaufgüsse	166
	Der Wenik-Aufguss	170
	Der Show-/Eventaufguss	171
	Gastaufgüsse	172
	Schadstoffbelastung während des Aufgusses	174
	Der geführte Saunagang	176
	... Ihre Notizen	178
14	Grundlagen der Klangarbeit	180
14.1	Vorwort zur Klangarbeit	181
14.2	Die verschiedenen Klanginstrumente	182
	Klangschalen	182
	Kristall-Klangschalen	185
	Gongs	186
	Klöppel und Schlägel	187
	Zubehör	189
	Was der Gast erwarten darf ...	191
14.3	Klangschalenmeditation in der Sauna	191
	Benötigtes Equipment	191
	Ablauf der Klangschalenmeditation	191
	Mögliche Zwischenfälle	193
14.4	Die Klangmeditation	194
	Benötigtes Equipment	196
	Ablauf einer Klangmeditation	196
	Detailliertes Beispiel einer Klangmeditation	197

14.5	Besondere Klanganwendungen	200
	Klangreisen	200
	Duftreisen	200
	Klanganwendungen im Pool	201
14.6	Klangmassagen	201
	Benötigtes Equipment	202
	Ablauf der Klangmassage	202
14.7	Klangmassagen für die Füße	204
	Benötigtes Equipment	204
	Ablauf der Klangmassage für die Füße	205
14.8	Ein kurzes Fazit	206
	... Ihre Notizen	207
15	Saunaaufgussmittel	208
15.1	Die Grundlagen	209
	Duftstoffe	209
	Lösungsmittel	211
	Emulgatoren	212
	Verpackung	213
	Etikettierung	213
15.2	Das Sicherheitsdatenblatt	216
	Allgemeine Grundlagen	216
	Beispiel Sicherheitsdatenblatt	221
	Interpretation und Nutzen	229
	Was kostet ein Aufgussmittel tatsächlich?	233
	Tipps zur Selbsterstellung	234
15.3	Qualitätssiegel / Label	236
	... Ihre Notizen	240

16	Saunameisterschaften	242
16.1	Sauna-Weltmeisterschaften	243
16.2	Aufguss-Meisterschaften	245
17	Sexualität in der Saunaanlage	246
17.1	Problematik	247
17.2	Swinger-Alarm	248
17.3	Sexuelle Belästigung	250
18	Verhaltensregeln bei Notfällen	253
18.1	Verhalten bei Unfällen	254
18.2	Verhalten bei Notfällen	254
18.3	ERSTE-HILFE-Koffer	255
18.4	Der klassische Zwischenfall	255
19	Die professionelle Saunaführung	258
20	Sauberkeit und Pflegehinweise	260
20.1	für die Saunakabine	261
20.2	für das Dampfbad	262
21	Konfliktbewältigung	264
22	Die Haus- und Badeordnung	272
...	Ihre Notizen	284
23	F A Q – Häufig gestellte Fragen	286
23.1	Zahlen zum Nachschlagen	287
23.2	Fragen an den Saunameister	288
24	Zu guter Letzt	294
25	Stichwortverzeichnis	296
26	Literaturverzeichnis	298