

Christian Dohrn

Der Saunatester

**Das professionelle Sauna-Handbuch
Aus Theorie wird Praxis**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Ein ganz normaler Saunatag	10
Empfehlungen und Hinweise zum Buch	14
Die verschiedenen aktuellen Badeformen	17
Heißluftbäder	18
Die klassische finnische Sauna	18
Warmluftbäder	20
Die bekanntesten Warmluftbäder	20
Die Infrarotkabine	23
Das Tepidarium	24
Das Caldarium	24
Orientalische Badeformen	24
Das Hamam	25
Das Rasul- / Serrailbad	25
Dampfbäder	26
Das Dampfbad	26
Die Banja	26
Der Außenbereich und Kalträume	27
Der Außenbereich	27
Der Kaltluftraum	27
Der Schneeraum	28
Wasseranwendungen und Bäder	28
Die klassischen Wasseranwendungen	28
Warme Wasserbäder	29
Was Sie erwarten dürfen und auch sollten	31
Erreichbarkeit - Anfahrt	32
Der Ersteindruck	33
Check In - der Kassenbereich	33
Der Umkleidebereich	34
Die Reinigungsduschen	35
Endlich - der Saunabereich	36
Im Eingangsbereich	36
Die Schwitzmöglichkeiten	37

Der Aufguss	38
Die Abkühlmöglichkeiten	40
Ruheräume	40
Das Saunapersonal	41
Gastronomie	42
Fazit und Empfehlungen	42
Geschriebene Regeln / Verhaltenshinweise		45
Benutzung einer Sauna / Schaubild 90° C	50
Wärmeübertragung	51
Gesundheitsbewusstes Saunieren		52
Chronologischer Ablauf	53
Im Detail		54
Zuerst Sport - dann saunieren	55
Trinken vor, während und nach dem Sport	55
Solarien	56
Körperreinigung	56
Sie benötigen für Ihren Saunabesuch	57
Nur eine Heißluftkabine	58
Nach dem Verlassen der Saunakabine	59
Die Kaltwasseranwendungen	59
Das warme Fußbad	60
Die Ruhephase	60
Körperliche Auswirkungen des Saunabades	62
Der Kneippguss	63
Sauna und Gesundheit		66
Gesundheitliche Vorteile des Saunabades		67
Indikationen eines Saunabesuches	68
Wann ist von einem Saunabad abzuraten		69
Kontraindikationen eines Saunabesuches	69
Sauna und Körperbehinderung	70
Sauna in der Schwangerschaft	70
Kinder in der Sauna		71
Gesundheitliche Aspekte	71
Gesellschaftliche Zwänge	72

Der Aufguss	75
Was ist ein Aufguss	76
Der Ablauf des Aufgusses	76
Wieviel Wasser auf die Steine?	79
Welche Wirkung hat ein Aufguss	80
Verschiedene Aufgussarten	80
Der Aufguss mit Düften	81
Frucht / Obstaufguss	81
Eisaufguss	81
Aufguss mit Alkohol	81
Aufguss mit Mentholkristallen	82
Honigaufguss	82
Salzaufguss	83
Sind Honig- oder Salzaufgüsse sinnvoll?	83
Fächeraufguss	84
Der Wenik-Aufguss	85
Der Show- oder auch Eventaufguss	85
Die Klangmeditation in der Sauna	87
Ablauf eines „Klangschalenaufgusses“	87
Saunaaufgussmittel	89
Grundlagen	90
Duftstoffe	90
Lösungsmittel	92
Emulgatoren	93
Verpackung	93
Etikettierung	94
Das Sicherheitsdatenblatt	96
Der Preis eines Aufgussmittels	99
Musterberechnung	100
Tipps zur Zubereitung	101
Tipps zur Selbstherstellung	101
Qualitätssiegel	103
Fazit und Empfehlungen	105
Saunameisterschaften	106
Tod im Finale in Heinola	107
Die Saunaritter	108
Aufguss-Meisterschaften	109

Sexualität in der Saunaanlage	110
Problematik	111
Der Status quo	111
Sexuelle Belästigung	113
Die Haus- und Badeordnung		115
F A Q - Häufig gestellte Fragen		119
Zahlen zum Nachschlagen	120
Hier wird Ihnen geholfen	121
Sauberkeit und Pflege Ihrer Heimsauna	125
Zu guter Letzt		126
Stichwortverzeichnis	127
Schlusswort	128