

Sauna unbeschwert genießen



Was Sie für die Sauna brauchen 2
Vorwort 6

Das ABC des Schwitzens

■ Sauna – was ist das eigentlich?

- Saunaklima 7
- Der Siegeszug der Sauna 8
- Die Verwandten der Sauna 8
- So wirkt die Sauna 10

■ Der Saunagang

- Sitzen oder liegen? 12
- Die Luftfeuchte 13
- Aufgüsse 16
- Wenn die Nase mit sauniert 18
- Strahlungswärme 19

■ Der Kältereiz – richtig abkühlen

- Wie oft in die Sauna? 20
- Die Textilfrage 22
- Der Sauna-Ablauf im Überblick 23

Die Abläufe im Körper

■ Wärme- und Wasserhaushalt

- Temperaturregulation über die Haut 34
- Der Wasser- und Mineralienhaushalt 38

■ Die harmonisierende Wirkung der Sauna

- Wechsel zwischen Anregung und Entspannung 40
- Wirkungen auf Hormone 41

■ Auswirkungen auf Organe

- Das Immunsystem wird stabilisiert 43
- Wie reagiert das Herz? 45
- Atmung und Atemwege profitieren 47
- Schöne, gesündere Haut 48

Sauna für alle

■ Tipps für Einsteiger

- Mit Kontaktlinsen in die Sauna? 49
- Was zeichnet eine gute Sauna aus? 50
- So saunieren Sie richtig 52



■ Tipps für spezielle Gruppen	55	– Bei welchen Schmerzen ist Sauna hilfreich?	84
– Sauna für Kinder	55	– Überblick: Sauna und Krankheit	86
– Sauna in der Schwangerschaft	56	■ Sauna bei Herz- und Kreislaufstörungen	87
– Sauna für Ältere	59	– Hoher Blutdruck	87
– Sauna für Übergewichtige	60	– Niedriger Blutdruck	88
– Sauna für Sportler	61	– Venenleiden	90
Sauna bei Krankheiten und Beschwerden	63	– Angina pectoris und Herzinfarkt	92
■ Wann ist Sauna hilfreich?	64	– Herzschwäche	94
Wann verboten?	65	– Durchblutungsstörungen	95
– Fieber und akute Entzündungen	65	– Schlaganfall	97
– „Zehrende“ Krankheiten	66	– Die Risiken eines Saunabesuchs	97
– Hautkrankheiten	67	– Herz- und Kreislaufmedikamente	98
– Allergien und Asthma	71	Wellnesstag mit Sauna	100
– Wärmeallergie	73	■ Leichtes Essen und Bewegung	101
– Juckreiz und Bläschenbildung	74	■ Ihr Sauna- und Verwöhnprogramm	108
– Krebs	75	Service	
– Diabetes mellitus	76	■ Adressen und weitere Informationen	118
– Depressionen	78	■ Stichwortverzeichnis	120
– Krankheiten des Nervensystems	80		
– Störungen der Nieren und ableitenden Harnwege	81		