Stichwortverzeichnis

A
Abkühlung 25
Adrenalin 42
Akne 68
Alkohol 117
Allergie 71
Aloe-vera-Gesichtsmaske 114
Alter, höheres 59
Angina pectoris 93
Anticholinergika 80
Antidepressiva 79
Apfelessig 101
Apfelsaftschorle 39
Aromaöle 22
Arthritis 85
Arthrose 85
Aspirations-Psychrometer 20
Aspirin 98
Asthma 73
Atemwegsinfekte 47
Aufguss 10, 20

B
Übergewichtige 60
Bad
russisches 12
römisches 12
türkisches 12
Badesandalen 30
Badstube 10
Banana-Summerdream-Drink 107
Bananen-Melonen-Frühstück, pikantes 102
Banja 13
Besenreiser 90
Betablocker 88, 98
Bier 117
Bio-Sauna 13
Bläschenbildung 74
Blasenentzündung 82
Blasensteine 81
Blutdruck, niedriger 88
Blutdruckmedikamente 88
Blutdruckwert 87
Blutergüsse 62, 66
Bluthochdruck 87
Bronchitis 47

D
Dampfbad 8, 11
Depression 78
Diabetiker 76
Diuretika 98
Durchblutung, gesteigerte 61
Durchblutungsstörungen 96

E
Ekzem
– atopisches 68
– offenes 69
Endorphin 42, 78, 85
Entspannung 14, 43, 114
Entspannungsatmung 115
Entzündungen 65
Epilepsie 80
Erkältung 44

F
Fibromyalgie 85
Fieber 44, 65
Fitness-Drink 103
Flüssigkeitsverlust 29, 38, 39, 60, 62, 117
Fußbad, warmes 26
Fußpilz 44

G
Gänsehaut 36
Gammalinolensäure 70
Gesichtsmaske 113
Gesundheitsregeln 64

H
Hämorrhoiden 91
Haarpflege 110
Hamam 12
Harnsäuresteine 82
Haut, marmorierte 38
Hautdurchblutung 34
Hautkrankheiten 67
Hautpflege 113
Hautstoffwechsel 48
Hauttemperatur 35
Heilerde 68
Heilerde-Maske 114
Helarium 13, 79
Herzbelastung 45
Herzinfarkt 92
Herzkreislaufmedikamente 98
Herzschrittmacher 93
Herzschwäche 94
Herztod, plötzlicher 97
Hitzschlag 37
Honig-Peeling 112
Hormone 42
Hygrometer 19
Hyperhidrose 37
Hypertonie 87

I
Immunsystem 43
Infekthäufigkeit 43
Infrarot-Kabine 13
Insulin 76
Insulinpumpe 78

J
Juckreiz 74

K
Kalziumoxalatsteine 82
Kerntemperatur 35, 61
Kinder 55
Kneipp-Schlauch 27
Kochsalzverlust 39
Kontaktallergie 72
Kontaktlinsen 51
Kopfschmerzen 16, 84
Kortisol 42
Kortisoncreme 69
Krampfadern 90
Krankheit, zehrende 66
Krebskrankheit 75
Kutschersitz 18
Körperbürste 36
Körpertemperatur 11, 34

L
Lachssteak mit Salat 106
Liegen 18
Lithium 79
Luftbad 25
Luftfeuchte
– absolute 19
– relative 19
Luftfeuchtigkeit 10, 13
Lymphödem 76

M
Marcumar 98
Massage 116
Medikamentenpflaster 99
Menstruation 52
Migräne 84
Milben 72
Mineralwasser 39, 82, 117
Missbildungsrate 58
Multiple Sklerose 80
Muskelpumpe 18

N
Nachruhe 29
Nachtkerzenöl 70
Neroli-Öl 79
Nervensystem, vegetatives 41
Neurodermitis 68
Neuroleptika 80
Neuropathie 95
Nierenschwäche 83
Nierensteine 81
Nierenversagen 83
Nikotin 47
Nikotinpflaster 47
Nitropflaster 99
Nitrospray 98
Noradrenalin 42

O
Orthostase 89

P
Parasympathikus 41
Periodenschmerzen 52
Phlebitis 91
Phosphatsteine 82
Pilzinfektion 45
Pollen 72
Pollenallergiker 73
Polyneuropathie 80
– diabetische 77
Prellungen 66
Psoriasis 67, 71
Pulsrate 46

Q
Quästen 20

aus: Novotny, Sauna unbeschwert genießen (ISBN 9783830434016)
© 2007 Trias Verlag

R
Raucher 47
Raynaud-Syndrom 37
Ruhepuls 45

S
Säuglinge 56
Säureschutzmantel 69
Salz-Peeling 111
Sanarium 9, 94
Sauerstoffgehalt 23
Sauna
– finnische 10, 13
– öffentliche 52
Sauna-Ablauf 31
Saunahäufigkeit 28
Saunaklima 17
Saunalunge 47
Saunaofen 8, 16, 23
Saunatuch 30
Saunawirkungen 13
Scheidenpilz 45
Schilddrüsenüberfunktion 37
Schimmelpilze 72
Schlaganfall 97
Schleimhäute 17, 20
Schmerzsyndrome 84
Schuppenflechte 70
Schwallbrause 27
Schwangerschaft 56
Schweiß 38
Schweißdrüsen 35
Schwellungen 62
Schwimmbad 27
Schwitzbad 8
Schwitzen 36
Sinusitis 47
Sitzen 18
Sonnenbaden 48
Spannungskopfschmerz 84
Sportler 61
Strahlungswärme 23
Sympathikus 41

T
Tauchbad 26
Temperaturausgleich 40
Temperaturgefälle 16
Temperaturregulation 34, 37
Thrombose 91
Trinkmenge 60
Trockenbürsten 36, 108

V
Vanille-Joghurt mit Pfirsich oder Galia-Melone 102
Venenleiden 90
Venenstau, chronischer 95
Verletzungen 62
Verstauchungen 66
Vorheizen 23

W
Wärmeallergie 73
Wärmestau 37
Wärmezonen 16
Wadenpumpe 89
Wasserdampf 20
Wettkampf 62
Whirlpool 45
Wildrosenöl 70

Z
Zeugungsfähigkeit 36
Zucchini-Reis-Salat 105
Zuckerkrankheit 77

aus: Novotny, Sauna unbeschwert genießen (ISBN 9783830434016)
© 2007 Trias Verlag