Vorwort

Die Sauna hat sich von Finnland aus in der ganzen Welt verbreitet. Zu Recht: Die Sauna ist ideal, um etwas für die unmittelbare Wellness, Entspannung und das schöne Aussehen zu tun, und das ist auf lange Sicht dazu noch gesund. Das Besondere an der Sauna sind die extremen Temperaturreize. Bei den meisten von uns schlummert die Fähigkeit, mit diesen starken Reizen umzugehen, völlig ungenutzt. Wecken Sie diese Fähigkeiten zur Selbstregulation auf – und damit Ihre Selbstheilungskräfte. Das Immunsystem profitiert, der Umgang mit Stress, Herz und Kreislauf wird trainiert. Das können Sie in vielen Fällen auch dann einlösen, wenn Sie bereits an Beschwerden oder Krankheiten leiden. Was Sie beachten sollten und wie Sie Fehler vermeiden, erfahren Sie in diesem Buch.

Ich möchte Ihnen nicht nur meine Begeisterung für das Saunieren weitergeben, weil ich aus persönlicher Erfahrung und als Ärztin weiß, wie schädlich sich Stress und Hektik auswirken und wie wichtig es ist, Spaß am Erhalt der Gesundheit zu gewinnen. Als Ärztin ist mir zudem wichtig, auch medizinische Fragen zu beantworten: Bei welchen Störungen oder Krankheiten gewinnt man durch Saunieren? Wann sollte ich vorsichtig sein, was ist bei bestimmten Sonderfällen zu beachten?

Viel Freude am gesunden Saunieren wünscht Ihnen

Ulrike Novotny, Mai 2007

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