

Walter Diem

Das Saunabuch

Rowohlt

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

Kapitel 1

Die Geschichte der Sauna 9

Kapitel 2

Die Sauna heute 17

Kapitel 3

Wer darf, wer darf nicht in die Sauna? 23

Kapitel 4

Was sich schlecht mit der Sauna verträgt 31

Kapitel 5

Und so läuft ein Saunabad ab 35

Kapitel 6

Der Saunaquast 43

Kapitel 7

Der Aufguß 49

Kapitel 8

Körperreinigung vorher und zwischendurch 57

Kapitel 9

Abkühlen mit Genuß 61

Kapitel 10

Entspannung und Massage 67

Kapitel 11	
Flüssigkeitsverlust in der Sauna	81
<i>i</i>	
Kapitel 12	
Erlebnis Rauchauna	87
Kapitel 13	
Das Dampfbad - «Schwester» der Sauna	91
Kapitel 14	
Die Sauna im eigenen Haus	95
Kapitel 15	
Die Sauna selber bauen	103
Kapitel 16	
Dusche, Tauchbecken, Ruheraum	119