

**KAPITEL 1: Eine Übersicht**

Vorwort: Was uns am Herzen liegt	5 - 6
Regeln für die Nutzung des Buches	7
Der Saunaführer im Internet	8
Tipps zum Saunieren	9 - 11

**KAPITEL 2: Neues rund um den Saunaführer**

Saunieren im Sommer	12 - 13
Ein Quicki mit dem Saunaführer	14 - 15
Der Saunaführer als Kunstobjekt	16 - 17
Cartoons im Saunaführer	18
Nackte Unterhaltung - Saunageschichten	19
Was um Himmels Willen ist eigentlich eine Sauna-Weltmeisterin?	20 - 21
Besuch einer Rauchsauna in Finnland	22 - 23

**KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens**

Gebäudearchitektur	24 - 25
Saunen - eine Außenansicht	26 - 27
Saunen - einen Innenansicht	28 - 29
Der Außenbereich	32 - 33
Das Abkühlen	30 - 31
Die Aufgüsse	34 - 35
Die Anwendungen	36 - 37
Das Ruhen	38 - 39

**KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen**

Saunen in den Regionen Ruhrgebiet und Sauerland	40 - 211
---	----------

**KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch**

Was Sie bei der Einkösung der Gutscheine beachten müssen	212
Die Gutscheine in Deutschland	213 - 240
Die Übersichtskarte	Klappcover