

Inhalt

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	10
KAPITEL 1	
GESUNDHEIT	
Gute Gründe fürs Saunieren	19
KAPITEL 2	
FEUER UND EIS	
Sauna und Kaltwasserschwimmen	49
KAPITEL 3	
NATÜRLICHE VERBINDUNG	
Erholung in der Wildnis	71
KAPITEL 4	
GEMEINSCHAFT	
Begegnungen in der Hitze	97

KAPITEL 5
GESCHICHTE
Bescheidene Anfänge 137

KAPITEL 6
RITUALE
Was im Inneren passiert 181

KAPITEL 7
DIE BESTEN SAUNEN
Orte, an denen es sich zu schwitzen lohnt 225

QUELLEN UND REFERENZEN 246

DANK 255

ÜBER DIE AUTORIN UND DIE FOTOGRAFIN 256