

## Inhalt

1. Otilies erster Aufguss 13
2. Tagebuch: Brief an Harald Schmidt 18
3. Der Freizeitschütze 21
4. Was Informatiker (und andere) über Sauna wissen sollten 23
5. Der Schock im Schnee 55
6. Ode an den Schweiß 59
7. In der Saunahöhle oder:  
Multikulturelles Saunaerlebnis auf Ischia 61
8. Sauna auf den Brettern, die die Welt bedeuten  
oder: Wie das Gorki-Theater das Andenken an seine Theater-Sauna pflegt  
67
9. Tagebuch: Sauna in Malaysia? 76
10. Kurz aber herzlich  
Saunainterview mit Udo Jürgens 77
11. Frauenpower  
oder: Warum Frauen in der Sauna so rasant aufholen 86
12. Die Dusche 90
13. Das Saunaerlebnis der Mrs. X  
Von Stammkunden, Toleranzgrenzen und Tipps fürs erste Mal 91
14. Geklaut  
oder: Wenn Saunakunst zum Politikum wird 101
15. Tagebuch: In Familie 104
16. Jeder wie er will  
Impressionen aus Weliko Tarnowo 108
17. Tagebuch: Der Typ 113
18. Wenn einer eine Reise tut  
oder: Japanisches Saunatabu 117
19. Wacheln und andere österreichische  
Saunarituale von Dr. Gilbert Norden / Saunarekorde 121
20. Ruhe 140
21. Von einem Saunameister und der Umnebelung der Sinne  
(Liebesgeschichte von Katrin Marlene Opiolla) 141
22. Nackt  
(Lose Saunadichtung) 152
23. Sliwowitz 154

24. Giovannis Leidenschaft  
Eine Hamm-Hommage 157
  25. Die Sauna im trauten Heim - Für und Wider  
Eine subjektive Telefonauskunft 161
  26. Das Märchen von der bösen Zauberin 167
  27. Saunaperlen  
Impressionen aus einer Traumsauna 172
  28. Auf dem Weg zur Sauna  
oder: Philosophische Betrachtungen über die Sinne und den Sinn 180
  29. Tagebuch: Banja 182
  30. Der Seeräuber 186
  31. Mit Geistern schwitzen  
von Jürgen Jaehnke 188
  32. Der Wunsch des Schamanen 198
  33. Kennen sie DIE?  
oder: Der Saunatourist - eine noch unentdeckte Spezies 202
  34. Strandrosen  
oder: Wie aus einem Saunaspaß Ernst wurde 208
  35. Tagebuch: Grünes Salz 212
  36. Sauna auf Polnisch  
Der Versuch einer Reportage 213
  37. Die Lust des Durstes / Wonne 221
  38. Bikram-Yoga  
oder: Ein heißer Tipp für sportliche Saunafreunde 222
  39. Von Wladimir  
oder: Wie der Star der Berliner Literaturszene zur Mitarbeit am Buch  
gewonnen wurde 228
  40. Tagebuch: Saunalenkki 235
  41. Der Sauna-Test  
oder: Wer wen? 236
  42. Mobilität ist alles 240
  43. In Gedanken 248
  44. Tagebuch: Der Fitnessfreak 249
  45. Angehängtes (Informative Saunainterna) 250
- Sauna auf Rezept?  
(Interview mit Dr. Rainer Brenke) 250
- Sauerstoffs Sauna - dialektisch betrachtet  
(Mit Gedanken von Dr. Alexander von Ardenne und Stefan Schöllhammer) 259

Durch Hardcore-Sauna zur Goldmedaille oder: Der Kampf ums Gewicht	268
Quo vadis? - Vom soften Schwitzen über Multifunktionskabinen zum ultimativen Sauna-Kabarett	274
Sauna-Bündnisse	283
... und zum Schluss eine echte Saunadefinition	287
Anhang	288
Literatur/Quellen	288
Kontaktadressen	291
Bildnachweis	292