



Gemeinsam im „Schwitzkasten“

Von *kurfuerst*

Erstellt am 21 Apr 2013 - 15:07

Die Sauna ist für gesunde Babys und Kleinkinder problemlos

Saunabaden ist in Finnland vor allem eine Sache der Familie. Kein Wunder, wenn bereits Säuglinge in der Sauna zu finden sind. Eine Untersuchung der Universitäts-Kinderklinik Magdeburg ergab, dass gesunde Babys den Kreislauf- und Temperaturbelastungen problemlos gewachsen sind. Das gilt für den Aufenthalt in der sogenannten Finnischen Sauna, vor allem aber auch für den Besuch der mildereren Himalaya-Salz-Sauna, die ebenfalls zum Sauna-Angebot des Vital- und Wellnesshotels Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues zählt.

In kaum einem anderen Land Europas besitzen Privathaushalte so viel Saunen wie in Finnland. So spielt es denn kaum eine Rolle, wenn die Jüngsten gleich in die eigene Sauna mitgenommen werden, auch wenn die Kontrolle über Blase und Po bei Säuglingen und Kleinkindern naturgemäß noch nicht ausgeprägt ist. In Deutschland wird für den Besuch eines öffentlichen Saunabades jedoch die „Sauberkeit“ des Säuglings oder Kleinkindes vorausgesetzt – und diese setzt in der Regel ab dem zweiten bis dritten Lebensjahr ein. Passionierte Sauna-Besucher wissen deshalb die Angebote von vielen öffentlichen Saunabädern und manchen Wellness-Hotels, meist unter der Bezeichnung „Baby-Sauna“, zu schätzen. So ist bereits im früheren Kindheitsstadium das gemeinsame Sauna-Erlebnis gesichert.

Schon vor einigen Jahren wurden deshalb, anlässlich eines wissenschaftlichen Kolloquium des Deutschen Saunabundes, an dem Ärzte, Wissenschaftler, Fachpersonal von Sauna- und Badebetrieben sowie Eltern teilnahmen, Empfehlungen für den gemeinsamen Sauna-Besuch von Eltern und Säuglingen formuliert. Das Kind sollte u.a. vier Monate alt sein und es sollte die Früherkennungsuntersuchung „U4“ durch einen Kinderarzt vorliegen. Wissenschaftler der Universitäts-Kinderklinik in Magdeburg gehen von einem Alter von bereits drei Monaten aus. In einer Physiologischen Untersuchung kamen sie zu dem Ergebnis, dass selbst sehr kleine Kinder den Kreislauf- und Temperaturbelastungen durch Saunabaden gewachsen sind. Natürlich muss der Säugling am Badetag gesund sein. Die Untersuchungen der Magdeburger bewiesen zugleich die Bekömmlichkeit für Kinder, wenn das Bad nach den bewährten Saunaregeln durchgeführt werde. Nicht empfohlen werden allerdings Aufgüsse und das Tauchbecken.

Die Sorge der Eltern, dass die Hitze der Sauna Säuglinge und Kleinkinder stärker belastet als Erwachsene, ist übrigens unbegründet. Für ein gesundes Kind ist die Kreislaufbelastung überhaupt kein Problem. Kinder reagieren darauf viel elastischer als Erwachsene. Säuglinge und Kleinkinder besitzen zudem bereits die volle Anzahl von Schweißdrüsen und verfügen damit über eine gute Wärmeabwehr. Allerdings sollte für eine Flüssigkeitszufuhr gesorgt werden; die Kleinen sollten also genügend trinken. Die letzte Mahlzeit, z.B. Brust oder Flasche, sollte auch nicht länger als zwei Stunden zurück liegen. Gestartet wird mit einem dreiminütigen Saunagang, auf der mittleren oder unteren Saunabank. Das Baby wird nackt auf den Arm oder Schoß genommen oder auf ein Badetuch gelegt: Streichelmassagen fördern das Wohlbefinden. Zu Beginn reicht auch ein Saunagang, der bis auf sechs Minuten gesteigert werden kann. Je nach individueller Verträglichkeit sind bis zu zwei Saunagänge möglich. Die Kinderärzte aus Magdeburg fanden zugleich heraus, dass der Sauna-Ablauf bereits ab dem zweiten Lebensjahr wie bei einem Erwachsenen durchgeführt werden kann.

Wichtig sei, so der Sauna-Bund, dass die Eltern keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legten und vor allem auf das Verhalten des Kindes achteten. Größere Unruhe, zappeln, so weit es über das „individuell Normale“ hinausgeht, sollte als Zeichen zum Verlassen der Sauna verstanden werden. Je älter Kleinkinder anlässlich des ersten Sauna-Besuchs sind, je deutlicher kann ihnen erklärt werden, was sie im „Schwitzkasten“ erwartet. Kinder sollten wissen, was auf sie zu kommt, sie sollten neugierig und gespannt sein. Natürlich: Jede Spannung verebbt auch einmal, Langweile kommt auf. Spiele zu entwickeln (Wer hat die ersten Schweiß-Perlen?), Geschichten oder Märchen zu erzählen, sorgen für einen spielerischen und unterhaltsamen Aufenthalt. Letztlich sind Eltern nicht nur als Aufsichtsperson, sondern auch als „Animateur“ gefragt, damit die Kleinen auch langfristig den Spaß ihrer Eltern am



Sauna-Besuch teilen. Der Aufenthalt im Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten kann übrigens dazu das Startzeichen setzen.

Informationen: Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1,
D- 54470 BERNKASTEL-KUES, Tel.: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69,
www.zum-kurfuersten.de [1], info@zum-kurfuersten.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:18): <http://www.medkom24.eu/node/17612>

Links:

[1] <http://www.zum-kurfuersten.de>

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>