

Saunabaden mit Kindern

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 10: **Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558055>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Saunabaden mit Kindern

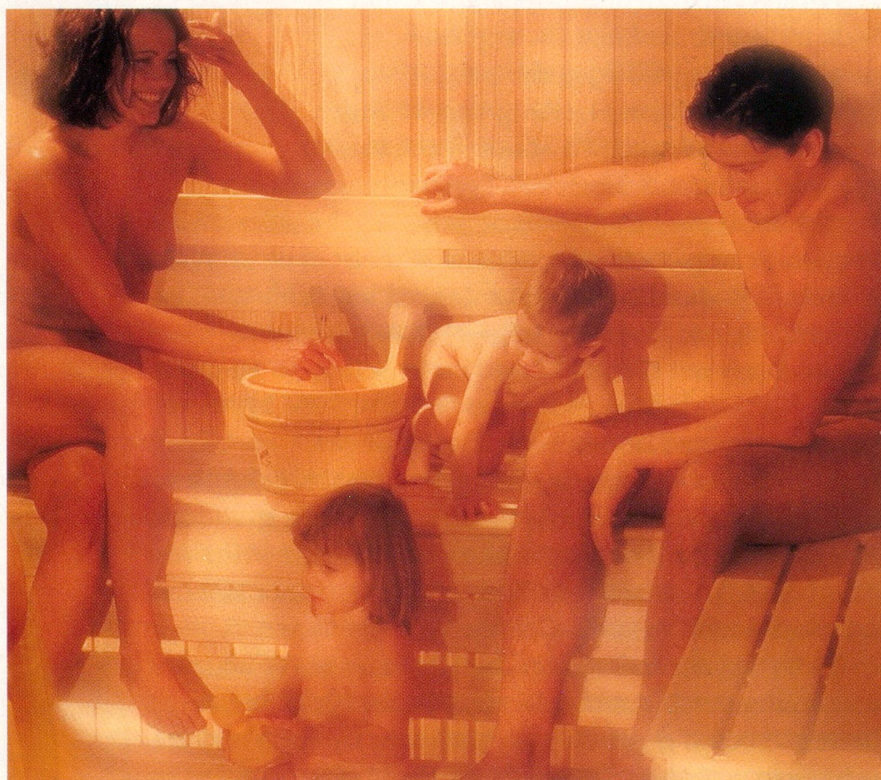
In den skandinavischen Ländern gehört es zur Tradition, dass Familien miteinander in die Sauna gehen. Sogar die Kleinsten sind in den Schwitzbädern anzutreffen. Dass sich dies positiv auf ihren späteren Gesundheitszustand auswirkt, haben Studien in Deutschland, Finnland und Tschechien gezeigt.

Untersucht worden ist bei diesen Erhebungen mit Vorschulkindern unter anderem die Abwehrfähigkeit gegenüber Atemwegserkrankungen. Die Resultate waren eindeutig. Alle Buben und Mädchen, die von ihren Eltern regelmässig zum Saunabaden mitgenommen wurden, erkrankten bedeutend weniger als ihre gleichaltrigen Kameraden ohne diese Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge. Regelmässige Saunabesuche stärken die Immunabwehr und machen uns damit resistenter gegen Infektionen. Das Schwitzen wirkt zudem hautreinigend, fördert die Durchblutung der Haut und hilft ihr, neue Zellen zu bilden.

Gut für die Atemwege

Vorsicht ist nur bei Menschen mit viel zu hohem Blutdruck angesagt – darunter leiden heute auch schon Kinder. Im Allgemeinen wirkt Saunabaden jedoch blutdruckregulierend und hilft, Ablagerungen in den Gefässen vorzubeugen. In der Sauna produzieren die Schleimhäute vermehrt Sekrete mit einem hohen Anteil an Abwehrstoffen.

Die Informationsbroschüre «Alles über das Saunabaden» ist zu beziehen bei:
Schweiz. Saunaverband,
Lerzenstrasse 16,
CH 8953 Dietikon,
Tel. 01/774 43 52
(Für Bestellungen Fr.10.–
auf das Postcheckkonto
80-50373-0 einzahlen.
Name und Adresse gut
lesbar schreiben.)
oder
Deutscher Sauna-Bund
e.V., Kavalleriestrasse 9
D-33602 Bielefeld
Tel. 0521/9 66 79-0
Infos auch über:
www.saunaverband.ch/
www.sauna-bund.de



Das fördert vor allem die Resistenz im Bereich der Atemwege. Und weil die Wärme auch Muskeln und Psyche entspannt, schläft, wer gegen Abend in die Sauna geht, danach bestimmt problemlos ein. Also auch ein «gesundes» Schlafmittel für Kinder, bei denen das Sandmännchen ausbleibt.

Langsam eingewöhnen

Damit Kinder aber Spass haben am Saunabesuch, sollten sie langsam eingewöhnt werden. Am besten funktioniert das nach der Methode des Nachahmens. Beim ersten Besuch – mit Vorteil in einer weniger heissen Biosauna – genügt je nach Reaktion ein einzelner Durchgang mit anschliessender Abkühlung und gut bemessener Erholungsphase. Selbstverständlich darf ein Kind nicht zum Saunen gedrängt werden. Wenn die Eltern regelmässig in die Sauna gehen, wird sich ein Kind aber kaum davor fürchten. Trotzdem ist es wichtig, ihm jedes Detail genau zu erklären. Vor allem, dass die Luft in der Kabine sehr heiss und trocken ist und einem im ersten Moment vielleicht «den Atem verschlägt». Durch die erhöhte Sekretion der Schleimhäute wird dies aber sofort ausgeglichen. Genauso schützt sich der Körper vor Überhitzung, auf der Hautoberfläche bildet sich kühlender Schweiss.

Saunatage für Kinder

Eine Altersbegrenzung für Saunabesuche gibt es weder nach unten noch nach oben. Wenn ein Kind gesund ist, darf es in jedem Alter in die Sauna mitgehen. In öffentlichen Saunen sollten Kinder jedoch dem Windelalter entwachsen sein. Danach kann ein Saunagang jede Woche einmal empfohlen werden. Nur Regelmässigkeit bringt den gewünschten Effekt und es sollte, wenn möglich, immer der gleiche Wochentag sein. Erkundigen Sie sich nach einem «Kindersaunatag» oder Zeiten mit wenig Andrang.

• GA

Saunaregeln mit Kindern

- Für den Saunabesuch genug Zeit einplanen, mindestens eine, besser zwei Stunden.
- Unmittelbar vor dem Gang in die Sauna keine schweren Speisen essen, aber auch nicht mit hungrigem Magen hingehen.
- Als erstes dem Kind alle Einrichtungen genau erklären, auch den Zweck des «Sitztuches».
- Auf der untersten Bank beginnen. Das Kind kann sitzen oder liegen. Wichtig ist, dass sich die Beine auf der Höhe des Körpers und damit in der gleichen Temperaturzone befinden.
- Der erste Durchgang sollte höchstens acht bis zehn Minuten dauern.
- Aufgüsse, vor allem mit Fichte oder Piniene, erleichtern das Atmen.
- Zwei bis drei Minuten vor dem verlassen der Kabine aufsitzen, damit sich der Kreislauf an die senkrechte Körperhaltung gewöhnen kann.
- Zum Abschluss der Abkühlungsrunde immer ein warmes Fussbad nehmen und den ganzen Körper gut abtrocknen.
- Je nach Reaktion des Kindes eine Ruhepause einschalten. Dabei das Kind warm halten (Bademantel oder Frotteetuch). Zum Schluss die Haut pflegen und 15 bis 30 Minuten ruhen. Dazu (stilles) Mineralwasser trinken.