

In die Sauna mit Kind? Gute Idee!

Der Saunabund e.V. sowie viele Kinderärzte sind sich einig: Sauna ist für Eltern und Kind absolut empfehlenswert, wenn bestimmte Regeln eingehalten werden. Saunabaden entspannt Muskeln und Psyche, stärkt die Abwehrkräfte und macht gute Laune. Daher liegt die Familiensauna im Aquavita, die jährlich jeden 3. Samstag von Oktober bis März stattfindet, voll im Trend.

Die Familiensauna wird bisher hauptsächlich von Eltern mit „größeren“ Kindern genutzt. Allerdings, so finnische Studien, wirkt sich Sauna auch sehr positiv auf **Kleinkinder ab 2 Jahren** aus: Nach dem Saunagang sind sie entspannter und schlafen besser. Doch nur, wenn Eltern folgende Hinweise beachten:

- Die Kinder sollten gesund und „trocken“ sein.
- Die Kinder sollten Spaß daran haben und nicht gezwungen werden .
- Sobald das Kind keine Lust mehr hat, unruhig wird oder sich beklagt, die Sauna verlassen.
- Kleinkinder sollten anfangs nicht länger als drei Minuten, später nicht mehr als sechs Minuten in der Sauna bleiben.
- Auf der unteren Bank Platz nehmen
- Auf Aufgüsse verzichten
- Während des Saunierens nicht herumklettern, das strengt den Kreislauf zu sehr an. Hier hilft eine kleine Geschichte oder ein Fragespiel.
- Vor und nach dem Saunabesuch ausreichend trinken um den Wasserverlust auszugleichen.
- Nach dem Saunabad an die frische Luft gehen und anschließend mit kühlem bis lauwarmen Wasser abkühlen. Nicht ins Tauchbecken!
- Nicht mehr als 2 Saunabesuche
- Saunabesuche am Abend sind nicht zu empfehlen

Ab 5 Jahren ist ein Saunabesuch unproblematisch – vorausgesetzt die Kinder sind gesund. Länger als 10 Minuten sollten Kinder ab 5 Jahren trotzdem nicht in der Sauna verweilen. Aufgüsse sind ab diesem Alter jedoch gut zu verkraften, genauso wie das Sitzen auf der mittleren Bank, vorausgesetzt dem Kind gefällt's und es wurde langsam an das Saunieren heran geführt. Ansonsten gelten die oben aufgelisteten Tipps. In Finnland, mit seiner intensiven Saunakultur, besuchen 78 % aller Kinder im Alter von 5 – 18 Jahren mindestens einmal in der Woche die Sauna.

Übrigens: Auch für **Schwangere** eignet sich der Besuch in der Sauna. Das regelmäßige Saunieren kann sogar zu weniger Beschwerden in der Schwangerschaft führen – Wasseransammlungen im Gewebe und die Neigung zu Schwangerschaftsödemen werden verringert. Forscher in Finnland behaupten sogar, dass das regelmäßige Saunabad eine leichtere und kürzere Geburt fördere. Empfehlenswert ist auf jeden Fall schon vor der Schwangerschaft mit dem Saunieren zu beginnen, damit sich der Körper bereits an die kräftigen Temperaturreize gewöhnt. Bei gesundheitlichen Problemen in der Schwangerschaft sollte vorher der Arzt gefragt werden, ob ein Saunabesuch möglich ist.

Quellen:

www.saunabund-ev.de

<http://www.familienkultour.de/familie-und-kind/gesundheit/kinder-in-die-sauna/>