Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"

Artikel: Saunabaden mit Kindern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558055

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Saunabaden mit Kindern

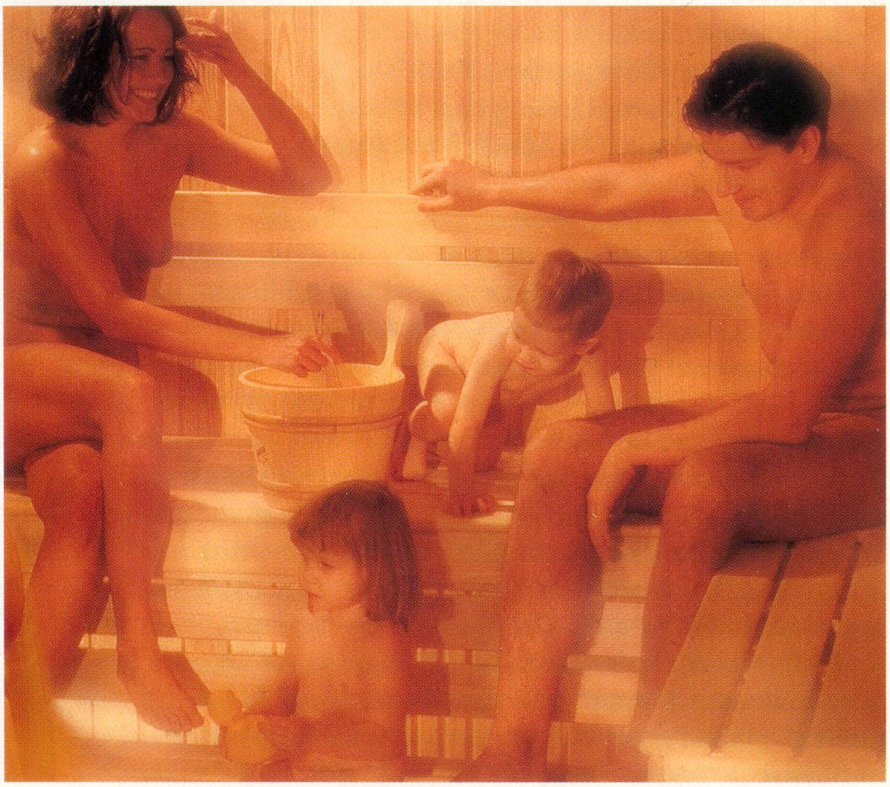
In den skandinavischen Ländern gehört es zur Tradition, dass Familien miteinander in die Sauna gehen. Sogar die Kleinsten sind in den Schwitzbädern anzutreffen. Dass sich dies positiv auf ihren späteren Gesundheitszustand auswirkt, haben Studien in Deutschland, Finnland und Tschechien gezeigt.

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 Pinie, 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.