

Pressemitteilung: Saunabaden ist Wellness und Gesundheit pur

Körperliche Erholung, psychische Entspannung, Geselligkeit, Erkältungsvorbeugung und Hautpflege: die Sauna hat viele Vorzüge. Saunabaden ist die Freizeitaktivität für alle Menschen, die über qualitativ hochwertige Wellnesserlebnisse hinaus etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Die wohlige Saunawärme im Wechsel mit Abkühlung an frischer Luft und mit kühlem Wasser entspannt und erfrischt Körper und Geist. Der Alltag bleibt draußen vor der Tür.

Immer mehr Menschen „investieren“ in ihr Wohlbefinden. Neben Sport und gesunder Ernährung sind vor allem regelmäßige Erholungspausen wichtig. 30 Millionen Saunagänger in Deutschland wissen es längst: Nirgendwo entspannt und erholt man sich besser als in der Sauna. Das bestätigt auch eine aktuelle Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes: 93 Prozent der befragten 17.000 Gäste öffentlicher Saunabäder empfinden beim Saunabaden „uneingeschränktes Wohlgefühl.“

Beim Saunabaden werden Körper, Geist und Seele auf einzigartige Weise in Einklang gebracht. „Die Sauna ist der perfekte Gegenpol zu unserem oft stressigen und schnelllebigen Alltag; Nerven und Psyche beruhigen sich“, weiß Rolf-Andreas Pieper, Geschäftsführer des Deutschen Sauna-Bundes. Ursache für die erholsame Wirkung ist das

Wechselspiel zwischen Wärme und Kälte. Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße in der Haut, das Herz arbeitet wirtschaftlicher und die Muskelspannung lässt nach. Unter den Abkühlungen verengen sich die Blutgefäße wieder und die körperliche Anpassung an wechselnde Temperaturen wird so geübt. Die psychische Umstellung nach dem Kaltreiz führt außerdem zu einem angenehmen Frischegefühl. Dies alles trägt dazu bei, dass Aggressionen abgebaut werden und der Mensch ausgeglichener und zufriedener wird“, so Saunaexperte Pieper. Die Stimmung der Saunabadenden profitiert noch aus einem anderen Grund vom Saunabesuch: Saunabaden fördert die Geselligkeit. Das heißt, vor allem mit anderen reden, lachen und sich austauschen.

Wer regelmäßig in die Sauna geht, betreibt darüber hinaus eine wirksame natürliche Schönheitspflege. Die Haut wirkt schön und straff, weil sie durch die Saunawärme besonders gut durchblutet wird. Nährstoffe und Sauerstoff können vermehrt transportiert werden, die Hautzellen erneuern sich schneller. Dadurch verlangsamt sich die Hautalterung. Das intensive Schwitzen ist eine Wohltat für die Haut: Es werden dabei Schlackenstoffe ausgeschieden und die Haut gründlich gereinigt. Sauberer als nach einem Saunabesuch kann die Haut nicht sein.

Immer mehr Menschen schätzen die Sauna auch wegen der „Abhärtung“. Durch den Wechsel von Wärme und Kälte lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Viren und Bakterien können sich nicht so schnell verbreiten. Deshalb sind Erkältungen für viele passionierte Saunagänger ein Fremdwort.

Eine weitere positive Begleiterscheinung des Saunabadens sind die inzwischen zahlreich angebotenen Wellnessanwendungen in den modernen Sauna- und Badebetrieben wie etwa Körperpackungen mit Heilerde, Schlick oder Moor, spezielle Wannenbäder, fernöstliche Bewegungsübungen oder vielfältige Massageangebote. Sie ergänzen das Saunabaden und sorgen für die erwünschte Abwechslung. Vielen

Gästen kommt deshalb der regelmäßige Saunabesuch wie ein erholsamer Kurzurlaub vor, der das Nützliche mit dem Angenehmen verbindet.

Kontakt:
Deutscher Sauna-Bund e.V.
Kavalleriestraße 9
33602 Bielefeld
Tel.: +49/ (0) 521. 9 66 79-0
Fax: +49/ (0) 521. 9 66 79-19
info@sauna-bund.de
www.saunabund.de

Grundsätzliches zum Saunabau

Weltweit ist Deutschland nach Finnland das Land mit der größten Saunaverbreitung: 1,3 Mio. Saunaräume wurden seit Gründung der Bundesrepublik in Privathäusern oder großen Wohnungen eingerichtet. Die wichtigsten Gründe für eine Saunakaufentscheidung sind: Entspannung für Körper und Psyche, Erholung von Alltagsstressoren, Erkältungsvorbeugung und gründliche Hautpflege.

Die Planung einer Sauna-Anlage - auch wenn sie noch so klein sein soll - muss sich grundsätzlich am richtigen Badeablauf orientieren. Das Saunabad ist ein Wechselbad mit Erwärmung im Saunaraum und Abkühlung des Körpers an frischer Luft und mit kaltem Wasser. Damit sind auch schon die räumlichen Mindestvoraussetzungen genannt: Schwitzkabine, Austritt ins Freie und Kaltwasserbrausen. Die einfachste Realisierungsmöglichkeit wäre also eine Saunakabine im Badezimmer mit Ausgang auf einen Balkon oder wenigstens einem Fenster zum Einatmen von frischer, sauerstoffreicher Luft und zum Abkühlen der erwärmten Atemwege. Bessere Gestaltungsmöglichkeiten bieten allerdings nicht ausgebaute Dachböden, wenig genutzte Kellerräume oder sogar Nebenräume von Privatschwimmbädern. Aufwändiger ist selbstverständlich auch eine Sauna in einem Holzhaus im Garten.

"Goldene Regeln" für richtiges Saunabaden

Die „Goldenen Regeln“ für das richtige Saunabaden sollen insbesondere dem Saunaneuling helfen, das Saunabad mit seinen gesundheitlichen positiven Wirkungen voll auszuschöpfen. Das Saunabad kann bei vielen körperlichen Beschwerden hilfreich sein, jedoch gibt es einige Erkrankungen, bei denen es nicht empfohlen werden kann oder sogar untersagt werden muss. Anfänger mit gesundheitlichen Problemen sollten deshalb vor dem ersten Saunabad einen saunaefahrenen Arzt aufsuchen. Den richtigen Badeablauf erläutern die in vielen öffentlichen Saunabädern aushängenden und vom Deutschen Sauna-Bund e.V. herausgegebenen Baderegeln.

- 1.** Bitte beachten Sie, dass das Saunabad kein exakt geregeltes Bad ist. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben, Neulinge werden vielleicht bereits eher die Kabine verlassen wollen. Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden.
- 2.** Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei Stunden. Es soll entspannen, ein gehetztes "Abarbeiten" der Anwendungen wird ihren Körper eher belasten als entspannen. Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollen Magen in die Sauna gehen.
- 3.** Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.

4. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Acht bis 15 Minuten reichen dabei völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

5. Gehen Sie nicht sofort unter die Dusche oder ins Tauchbecken. Kühlen Sie sich erst an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff. Erst danach mit einem Kneippschlauch abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen. Falls Sie das Tauchbecken benutzen, denken Sie vorher daran, dass der Schweiß abgespült sein soll.

6. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperatúrausgleich. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.

7. Im Anschluss daran empfiehlt sich eine kleine Ruhepause zur Förderung der Erholung.

8. Während des Saunabades sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens weitgehend unterbleibt. Die Nutzung eines Solariums stört dagegen nicht die Wirkung der Sauna. Da das Saunabaden mit den vielen Wasseranwendungen zu einer Verminderung der Hornschicht führt und dadurch die Lichtempfindlichkeit insbesondere bei hellhäutigen Menschen erhöht ist, sollte das Solarium am besten vor den Saunagängen genutzt werden.

9. Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch, wobei drei Saunagänge hintereinander zum Erreichen der gewünschten gesundheitlichen Ziele ausreichen. Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Saunawirkungen.

10. Ein Saunabad dient besonders der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung. Um die Wirkung der Sauna beizubehalten und um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollte deshalb nach der Sauna auf sportliche Betätigungen verzichtet werden. Eine Massage dagegen kann zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna die entspannende Wirkung noch verstärken

Saunabaden im Winter

Eine stabile Gesundheit und persönliches Wohlbefinden stehen auf der Wunschliste vieler Menschen ganz oben. Wöchentliches Saunabaden beugt Erkältungskrankheiten vor, stärkt das Immunsystem und sorgt für körperliche Erholung und psychische Entspannung. Besonders in den Wintermonaten bekommt das heiß-kalte Badevergnügen durch die größeren Temperaturunterschiede einen besonderen Reiz.

30 Millionen Saunagänger in Deutschland können sich nicht irren: Nach einer Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes gehen 75 Prozent gezielt zur Erkältungsvorbeugung und „Abhärtung“ in die Sauna, 80 Prozent suchen körperliche Erholung und 61 Prozent psychische Entspannung in geselliger Gemeinschaft. 93 Prozent der Befragten empfinden beim Saunabaden „uneingeschränktes Wohlbefinden“. Es hat sich in großen Teilen der Bevölkerung längst herumgesprochen, dass Saunabaden gesund ist und Spaß macht.

Durch das regelmäßige Heißluftbad wird die allgemeine Abwehrlage des Körpers gestärkt, aber auch die wichtige Durchblutung an Fingern, Zehen, Ohren und Nase. Krankheitserreger

werden durch verstärkte Durchblutung der Atemwege im Nasen-Rachenraum wirksamer bekämpft. Auch eine Stabilisierung des vegetativen Nervensystems ist zu beobachten. Biochemisch kann zudem eine verbesserte Abwehr der so genannten freien Radikale nachgewiesen werden. Dabei handelt es sich um aggressive Sauerstoffmoleküle, die Zellmembranen schädigen können. Der abhärtende Effekt der Sauna beruht auf verschiedenen Faktoren und setzt „Auffrischung“ voraus, so dass bei regelmäßigem Saunabaden eine merkbare Stabilisierung der Gesundheit schon nach etwa einem Vierteljahr eintritt. Darüber hinaus weisen Saunagänger eine größere Widerstandskraft gegenüber einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten etwa im Herz-Kreislaufbereich auf.

Und so „funktioniert“ Sauna: in der bis zu 15 Minuten dauernden Aufheizphase steigt die Körperkerntemperatur auf etwa 38 Grad Celsius an, die Temperatur der Haut auf über 40 Grad. Durch die Abkühlung zunächst an der frischen Luft und dann mit kaltem Wasser werden die erwärmten Schleimhäute der Atemwege gekühlt und die zuvor in der Saunawärme weit gestellten Blutgefäße wieder verengt. Im Winter wird das Abreiben mit Schnee nicht nur in Finnland als zusätzliches prickelndes Abkühlerlebnis hoch geschätzt.

Wer jede Woche in die Sauna geht, wird bestätigen, dass virusbedingte Erkältungserkrankungen und andere Wehwehchen bei ihm eher die Ausnahme darstellen. In der Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes stellten immerhin 76 Prozent der Befragten heraus, nur selten oder gar nicht an grippalen Infekten zu erkranken. Wer trotzdem einmal Schnupfen, Heiserkeit, Hals- und Gliederschmerzen sowie Fieber bekommt, überwindet als Saunagänger diese Symptome nachweislich schneller.

Hinzukommen muss aber auch das Bemühen um einen gesunden Lebensstil: vitaminreiche Vollwertkost, leichter Ausdauersport an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, viel Flüssigkeitszufuhr und vor allem eine positive Lebenseinstellung.

Baden und Schwitzen wichtig für Gesundheit und Wellness

„Unsere Gesellschaft orientiert sich heute am Leitbild des aktiven, bewußt lebenden Bürgers, der sich für seine Gesundheit selber verantwortlich fühlt, wozu auch der Stressabbau durch entspannende Tätigkeiten in seiner Freizeit gehört. Die Bade- und Saunakultur spielt dabei durch die seit alters her bekannten Empfindungen mit Wärme und Wasser eine entscheidende Rolle“.

In seinem Festvortrag „Bade- und Saunakultur in Deutschland aus der Sicht von Gesundheitswissenschaft und Wellness“ anlässlich der Eröffnung des 53. Kongresses für das Badewesen in Köln erläuterte Prof. Dr. med. Eberhard Conradi auf einer „Zeitreise“ verschiedene Gesundheitslehren und -konzepte von den Griechen bis hin zum modernen wellnesorientierten Lebensstil. Für den Vorsitzenden des Deutschen Sauna- Bundes und ehemaligen Direktor der Universitäts- und Poliklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Universitätsklinikum Charité, Berlin, hat die Medizin heute eher die Aufgabe, Bedingungen und Voraussetzungen zur Erhaltung und Stabilisierung von Gesundheit zu schaffen als Krankheiten zu „reparieren“. Conradi nannte in diesem Zusammenhang den „Public Health“-Ansatz in den USA und die „Gesundheitswissenschaften“ hierzulande, die ihrerseits in der Sozialmedizin zu Beginn des vorigen Jahrhunderts wurzelten.

Basierend auf der ideellen Definition von Gesundheit durch die World Health Organization (WHO) aus dem Jahr 1946 habe sich nach und nach – zunächst in den USA - der Begriff

„Wellness“ als Synthese von well-being und Fitness herausgebildet. Heute werde darunter ein bewußt gestalteter Lebensstil verstanden, der geprägt sei durch ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und die Suche nach Harmonie mit sich und der Umwelt.

Die hohen Stress- und vielfältigen Alltagsbelastungen fordern Conradi zufolge als Gegenpol einen psycho-physischen Ausgleich geradezu zwangsläufig heraus. „Wellness“ sei dabei mehr als purer Spaß und Vergnügen, Verwöhn- und Beautyprogramme, sondern vielmehr eine verantwortungsbewusste Lebensführung zum Erhalt von Leistungs- und Erlebnisfähigkeit. Saunabaden gehörte unbedingt dazu, weil das Schwitzen an einer wärmenden „Feuerstelle“ Urerfahrung des Menschen in allen Kulturen sei. Es lasse sich so ohne Weiteres ein Bogen spannen zu den populären Bade- und Saunalandschaften in den Freizeit- und Erlebnisbädern der Gegenwart. Wie anders sei es zu erklären, dass heute allein in Deutschland 26 Millionen Menschen mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna gingen und dort vor allem körperliche Erholung, „Abhärtung“, psychische Entspannung und Geselligkeit suchten? Für den Vorsitzenden des Deutschen Sauna-Bundes steht damit ausser Zweifel, „dass bei einem nicht unbeträchtlichem Anteil der Bevölkerung ein starkes Bewußtsein besteht, sich gesund und leistungsfähig zu halten und dafür auch etwas in eigener Verantwortung zu tun.“

Trotz Krankheit in die Sauna

In Finnland, dem Ursprungsland der Sauna, gibt es eine einfache Regel: „Wer zur Sauna gehen kann, darf auch in die Sauna gehen.“ Eine Krankheit muss deshalb kein Hinderungsgrund sein, regelmäßig die Sauna zu besuchen. In etlichen Fällen hilft das Saunabaden sogar beim Gesundwerden.

Aktuelle Studien aus Japan zeigen: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dem Volksleiden Nummer 1 in Deutschland, braucht man nicht so vorsichtig zu sein, wie man es hierzulande immer noch vermutet. Bei bestimmten Formen des Bluthochdrucks ist ein Saunabesuch sogar von Vorteil. Durch die Saunawärme werden die Blutgefäße in der Haut weitgestellt und so der Kreislauf entlastet. „Gerade bei Kreislaufkrankungen spielt auch die Gesamtwirkung der Sauna auf Körper, Geist und Seele eine große Rolle. Der Patient entspannt und fühlt sich wohler“, betont Medizinprofessor Eberhard Conradi, Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes. Bei Herzleiden wird empfohlen, die mittlere Stufe im Saunaraum zu wählen, weil dort die Hitze nicht so hoch ist wie auf der obersten Bank. Auf das Kaltwassertauchbecken sollte in diesen Fällen verzichtet werden, weil der Blutdruck dadurch ungünstig beeinflusst werden kann.

Ebenfalls angezeigt ist das Saunabaden bei Erkrankungen der Atemwege, zum Beispiel bei einfacher chronischer Bronchitis oder Asthma bronchiale. Durch die bis zu 100 Grad Celsius heiße Luft in der Sauna erwärmt und entspannt sich die Bronchialmuskulatur der Atemwege. Das fördert die Schleimproduktion. Nach dem Saunabaden fällt deswegen vielen Atemwegspatienten das Atmen leichter.

Eine weitere positive Wirkung der Sauna zeigt sich bei Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte. „Die Haut wird stärker durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Dadurch verbessert sich der Ernährungszustand der Haut“, erklärt Professor Eberhard Conradi. Das vermehrte Schwitzen reinigt zudem die Haut – man fühlt sich wohler und sieht frisch und rosig aus.

Bewährt haben sich Saunaanwendungen außerdem bei Sportverletzungen. Durch die leichte Überwärmung des Körpers werden die Heilungsvorgänge bei Muskel- oder Sehnenzerrungen

gefördert. Bei größeren Blutergüssen muss mit dem Saunabaden so lange gewartet werden, bis die Gefäße wieder ganz verschlossen sind.

Wer regelmäßig in die Sauna geht, bekommt keine oder nur noch selten eine Erkältung. Der Wechsel von heißen und kalten Reizen führt zu einer besseren Durchblutung der Schleimhäute und trainiert den Wärmehaushalt. Durch die wärmebedingte Vermehrung der Abwehrzellen wird das Immunsystem gestärkt. Der Körper wird „abgehärtet“ und dadurch Krankheiten vorgebeugt.

Bei einigen Krankheiten sollte besser auf den Saunabesuch verzichtet werden. Dies gilt vor allem bei akuten Erkrankungen, insbesondere dann, wenn sie mit Fieber oder Entzündungen einhergehen. So dürfen Rheumapatienten nur in den entzündungsfreien Intervallen in die Sauna gehen. Nach einem Herzinfarkt gilt: mindestens drei Monate Sauna-Pause. Danach sollte ein kompetenter Arzt die individuelle Belastbarkeit überprüfen. Das gilt auch für Menschen mit Herzfehlern, die wieder saunabaden möchten.

Menschen mit starken Krampfadern und anderen venösen Gefäßerkrankungen sollten in der Sauna vorsichtig sein. Hier kommt es auf das richtige Verhalten an: die Beine nach Möglichkeit hoch legen oder mit dem Oberkörper auf einer Höhe halten; nach dem Verlassen des Saunaraumes nicht herumstehen, sondern im Freiluftbereich auf und ab gehen und bald mit den Kaltwassergüssen beginnen. Epileptiker müssen leider ganz auf die Sauna verzichten, weil dadurch Krampfanfälle ausgelöst werden könnten.

Sauna – die beste Entspannung für Schwangere und Babys (Version Tageszeitungen) - PM 9/05

In Deutschland häufen sich die Nachfragen zum Saunabaden in der Schwangerschaft und zur „Baby-Sauna“. Studien bestätigen: Die Sauna ist für Mutter und Kind empfehlenswert, wenn bestimmte Regeln eingehalten werden. Frauen, die regelmäßig saunabaden, haben weniger Beschwerden in der Schwangerschaft. Den Säuglingen bekommt die wohlige Wärme ebenfalls gut.

Saunabaden entspannt Muskeln und Psyche, stärkt die Abwehrkräfte und macht gute Laune – kein Wunder, dass die Sauna bei Schwangeren immer beliebter wird. Experten sind sich seit langem einig: Eine Schwangerschaft ist kein Hinderungsgrund für einen Saunabesuch. Im Gegenteil: Schwangere können vom Wechselspiel der Wärme und Kühle auf jeden Fall profitieren. Das Gefäßtraining führt zum Beispiel zu einer schnelleren Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Gewebe - die Neigung zu Schwangerschaftsödemen wird geringer. Das Tüpfelchen auf dem i: Eine leichtere und kürzere Geburt. Das behaupten zumindest Forscher in Finnland, dem Mutterland der Sauna. Im hohen Norden geht die Mehrzahl der Schwangeren bis kurz vor der Geburt oft und gerne in die Sauna.

Am besten ist es, wenn man schon vor der Schwangerschaft mit dem regelmäßigen Saunabaden begonnen hat. Dann hat sich der Körper bereits an die kräftigen Temperatureize gewöhnt, die Saunaanlage ist einem bekannt geworden und die Mitbadenden auch.

Bei gesundheitlichen Problemen in der Schwangerschaft sollte auf jeden Fall der Arzt gefragt werden, ob ein Saunabesuch möglich ist. „Manche Komplikationen leichter Art in der Schwangerschaft reagieren sogar positiv auf die Saunawirkungen“, weiß Dr. med. Rainer Brenke, Chefarzt der Akut-Abteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems. Bei schwerwiegenden Erkrankungen oder Komplikationen wie Bluthochdruck,

Schwangerschaftskrämpfen oder einer Nierenerkrankung muss auf den Saunabesuch leider verzichtet werden.

Befürchtungen der werdenden Mutter, die Saunawärme könne dem Kind nicht bekommen, sind unbegründet. Kritische Körpertemperaturen liegen erst bei über 40 Grad Celsius vor. Derart hohe Kerntemperaturen werden aber beim Saunabaden nicht erreicht. „In der Sauna wird die Körpertemperatur kurzfristig um maximal ein Grad Celsius erhöht. Das belastet weder Mutter noch Kind“, betont Prof. Dr. med. Eberhard Conradi, Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes.

Gesunde Säuglinge können ebenfalls ohne Probleme mit in die Sauna genommen werden. Sie vertragen die Hitze und anschließende Abkühlung gut, wie eine Studie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg zeigt: „Wir untersuchten, ob Säuglinge ab einem Alter von drei Monaten den kurzzeitigen Saunagang in einer Sauna vom finnischen Typ hinsichtlich ihrer Temperatur- und Kreislaufregulation vertragen. Dieses war der Fall. Den Säuglingen ging es hinterher blendend“, sagt Prof. Dr. med. Gerhard Jorch, Direktor der Magdeburger Universitätskinderklinik. Auch andere Studien belegen die positive Wirkung der Sauna für kleine Kinder: Nach dem Saunagang sind die Babys entspannter und schlafen besser.

Das Saunabaden von Säuglingen empfiehlt der Deutsche Sauna-Bund in Bielefeld ab dem vierten Lebensmonat. Die Vorsorgeuntersuchung U4 beim Kinderarzt sollte problemlos absolviert sein. Zu beachten ist außerdem: Während bei den Erwachsenen ein einzelner Saunagang zwischen acht bis 15 Minuten dauert, sollten Babys anfangs nicht länger als drei Minuten, später nicht mehr als sechs Minuten in der Sauna bleiben. Und: Mit dem Baby auf dem Schoß nicht auf der obersten Bank sitzen, sondern auf der mittleren.

Auf die Nachfragen zur Säuglings- und Kleinkindsauna haben sich etliche Saunabetriebe in Deutschland mit gesonderten Badezeiten und speziellen Kursangeboten eingestellt. Darüber hinaus ist es in öffentlichen Saunabädern üblich, Kleinkinder erst ab dem dritten Lebensjahr mit zu nehmen, denn dann sind sie meistens „trocken“.

Kontakt:

Deutscher Sauna-Bund e.V.

Kavalleriestraße 9

33602 Bielefeld

Tel. 0521/96679-0

Fax: 0521/96679-19

presse@sauna-bund.de

www.sauna-bund.de