



Saunieren mit Kindern - was sollten Sie beachten?

Altersgrenze beachten:

Kinder haben im Vergleich zum Körpervolumen eine größere Körperoberfläche als Erwachsene. Sie kühlen daher bei Kälte schneller aus und überhitzen bei hohen Temperaturen schneller. Ein Saunagang ist daher für die Kleinen eine große körperliche Herausforderung.

- Der Deutsche Sauna-Bund e. V. empfiehlt, Kinder erst ab drei Jahren in eine öffentliche Sauna mitzunehmen.
- Die Kleinen sollten kontinent sein, also keine Windel mehr benötigen.
- Jeder Erwachsene sollte maximal ein Kind unter sieben Jahren betreuen und dieses keine Minute aus den Augen lassen.
- Aus Sicherheitsgründen sollten Kinder unter zehn Jahren nur in Begleitung Erwachsener in die Saunakabine. Aber auch ältere Kinder sollten in der Sauna nicht unbeaufsichtigt bleiben.
- In Baby-Saunakursen können Eltern mit Kindern ab vier Monaten bis drei Jahren teilnehmen. Um die Kleinen nicht zu überfordern, werden ihnen höchstens zwei Saunagänge à 3 bis 6 Minuten bei maximal 60 °C zugemutet – ohne Aufguss.

Kindgerechter Saunagang:

Ab einem Alter von 3 Jahren können Kinder prinzipiell in allen Saunatypen schwitzen. Der Saunagang soll entsprechend gestaltet sein:

- Kinder (ab 3 Jahren) ohne Saunaerfahrung sollten nur fünf Minuten in der Saunakabine verweilen und auf der untersten Bank sitzen.
- Kinder mit Saunaerfahrung und zunehmendem Alter können bis zu zehn Minuten pro Saunagang in der heißen Kabine verweilen.
- Kinder sollten in der Sauna niemals auf der obersten Bank sitzen.
- Lassen Sie Ihr Kind keinen Aufguss mitmachen.
- Verlassen Sie mit Ihrem Kind sofort die Saunakabine, falls es sich unwohl fühlt, über Hitze klagt, weint, unruhig wird oder hinaus will.
- Kühlen Sie Ihr Kind schonend ab. Gehen Sie mit Ihrem Kleinkind dazu ein paar Minuten an die frische Luft und waschen Sie danach den Körper Ihres Kindes von Hand mit lauwarmem Wasser (ca. 24 bis 26 °C) ab. Kinder ab 5 Jahren können mit einem sanften Strahl kühlem Wasser abgewaschen werden.

- Lassen Sie ein Kleinkind nicht ins eisige Tauchbecken.
- Machen Sie maximal zwei Saunagänge mit Ihrem Nachwuchs.
- Machen Sie mit Ihrem Kind nach dem letzten Saunagang eine zwanglose Ruhepause.

Tipps für Eltern:

Den halben Tag ruhig herumsitzen und schwitzen widerspricht dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern. Damit Ihr Saunabesuch mit Nachwuchs kein Reinfall wird, sollten Sie zuerst sicher sein, dass Ihrem Kind nicht langweilig wird und es sich aber zeitweise auch ruhig verhalten kann. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, Ihr Kind in der Sauna bei Laune zu halten:

- Erklären Sie Ihrem Kind genau, was es in der Sauna erwartet und wie ein Saunagang abläuft. So bauen Sie Ängste beim Kind ab und Sie stimmen es positiv neugierig.
- Wählen Sie möglichst eine Sauna mit angegliedertem Erlebnisbad. So können Sie Ihrem Kind mehr Abwechslung und Spaß bieten.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Kind beim Saunabesuch ausreichend trinkt: Durch die größere Hautoberfläche ist der Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen im Vergleich zu Erwachsenen größer.
- Motivieren Sie Ihr Kind zum Ruhig sein in der Saunakabine, z. B. mit einem kleinen Wettkampf: Wer kann länger am Stück schweigen?
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht in der Saunakabine herumklettert oder -hüpft. Durch die Anstrengung erhitzt es deutlich schneller. Verlassen Sie die Saunakabine, wenn ihr Kind zu unruhig ist.
- Ist Ihr Kind hitzeempfindlich, feuchten Sie sein Gesicht mit kaltem Wasser an, bevor Sie sich in die Saunakabine setzen. Manche Kinder finden auch einen Lippenbalsam gut.
- Jedes zeitgemäße Saunabad verfügt über einen Eisdübelspender. Wenn Ihr Kind hitzeempfindlich ist, können Sie ihm etwas Abkühlung in der Saunakabine verschaffen, indem Sie mit einem Eisdübel über Stirn, Hals und Handschlagader streichen. Außerdem können die Kleinen sich mit Eisdübeln gut die Zeit vertreiben.
- Gehen Sie nach dem letzten Saunagang mit Ihrem Nachwuchs ins Warmwasserbecken (rund 33 °C). Die Wärme macht müde und ist eine gute Vorbereitung auf die Ruhepause.
- Lässt sich ihr Kind nicht für eine Ruhepause motivieren, versuchen Sie es stattdessen evtl. mit einer beruhigenden Streichelmassage.

Gesundheitsrisiken:

Sofern Kleinkinder und Kinder gesund sind, schaden ihnen kurzzeitige Saunagänge in der Regel nicht. Kinder mit einem akuten Infekt oder Fieber sollten dagegen nicht in die Sauna gehen. Dasselbe gilt für Kinder, die sich am Tag des geplanten Saunabesuchs übergeben oder gerade an Durchfall leiden. In beiden Fällen sind die Kleinen leicht dehydriert und womöglich mit der Saunahitze überfordert.



Sie sollten ebenfalls von einem Saunabesuch absehen, falls Ihr Kind eine offene Wunde hat oder vor kurzem operiert wurde. Im Falle eines Hautleidens, eines Herzfehlers oder einer chronischen Erkrankung sollten Sie vorab unsere Praxis kontaktieren, inwieweit ein Saunabesuch möglich ist.

Auch gesunde Kinder können in der Sauna ihren Kreislauf überlasten. Trinkt ein Kind zu wenig, ist sein Körper u. U. mit der Wärmeregulation überfordert. Ängstigt sich ein Kind, kann es hyperventilieren (viel zu schnell atmen). Beides lässt sich mit elterlicher Fürsorge vermeiden.

Sollte Ihre Sauna eine Saunabescheinigung benötigen oder Sie im Vorfeld sicher gehen wollen, ob z.B. bei einer chronischen Erkrankung das Saunieren für Ihr Kind gesundheitlich unbedenklich ist, können Sie gern einen Termin in der Praxis vereinbaren. Bitte beachten Sie: die Beratung, Untersuchung und Bescheinigung der Saunatauglichkeit ist eine IGeL-Leistung und wird im Regelfall nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Saunieren mit Ihrem Kind / Ihren Kindern, bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein

Quelle: Deutscher Saunabund e.V.