

Tipps vom Doc

Mit Kind in die Sauna?

Medizinisch steht es außer Frage, dass in die Sauna gehen eine gesunde Geschichte ist. Wer regelmäßig sauniert, stärkt das Immunsystem und tut seinem Herzkreislauf-System etwas Gutes. Aber ist es auch gut für Kinder? Und wenn ja, ab welchem Alter?

Es gibt Länder, in denen die Kinder von klein auf in die Sauna gehen. Zum Beispiel in Finnland, dem Mutterland der Sauna. Dort soll es sogar Saunageburten geben. Letztere sind medizinisch allerdings eher umstritten. Aber zurück zum eigentlichen Thema. Der Deutsche Saunabund (ja, den gibt es wirklich) sagt: „Wenn ein Baby ganz gesund ist, kann es nach vollendeten vier Monaten schon das erste Mal in die Sauna gehen.“

Ich würde das Ganze etwas differenzierter angehen. In öffentlichen Saunen ist es schon

notwendig, dass ein Kind trocken und sauber ist. Darüber hinaus gibt es ein paar Dinge, die Sie beachten sollten:

- Das Kind sollte nach den üblichen Vorsorgeuntersuchungen als gesund gelten.
- Mit Kindern sollte man nicht zu heiß saunieren. Richtwert: 60 Grad Celsius.
- Die Kinder sollten niemals ohne Begleitung eines Erwachsenen in die Sauna gehen.
- Vor allem am Anfang sollten diese Saunagänge nur drei bis vier Minuten lang sein.
- Nach dem Saunieren sollte man die Kinder nicht schnell mit kaltem Wasser abschrecken, sondern eher langsam abkühlen lassen.
- Das Allerwichtigste: Es muss Ihnen UND dem Kind Spaß machen.

Wenn man diese paar Regeln beachtet, spricht tatsächlich nichts dagegen, Kinder mit in die Sauna zu nehmen. Viel Spaß.