

Vorteile regelmäßigen Saunabadens während



**Schwangerschaft
Stillzeit
Kleinkindzeit**

Liebe werdende Eltern,

ist Saunabaden nicht ein Freizeitvergnügen für Große? Ja, auch. Besonders positiv kommen die gesundheitlichen Wirkungen kunstgerechten Saunabadens jedoch bei Schwangeren, Babies und (Klein-)Kindern zum Tragen, weil deren Organismus deutlich lebendiger auf Reize des typischen Saunaklimas reagiert.

Stichwortartig und mit Quellenhinweisen setze ich einen Rahmen, der im Detail ausgefüllt und vertieft werden kann.

Was ist Saunabaden?

Saunabaden ist eine gezielte thermische Einwirkung auf den Körper zum Zwecke der Erholung und Gesundheitspflege¹. Das allgemein zugängliche unspezifische Naturheilverfahren „Sauna“ ist ein Ganzkörper-Wechselbad.

Warum „Sauna“?

Sauna bietet

- wirkliche körperlich-seelische Entspannung/Entkrampfung des ganzen Menschen
- Stimmungswandel und Leistungssteigerung
- Reinigung und innere Entgiftung des Körpers
- Ausgleich nachteiliger Lebensformen mit einer merklichen Besserung körperlicher Funktionen, insbesondere hinsichtlich des Herzens und des Blutkreislaufs²
- lautlose Unterstützung bei der Reinlichkeitserziehung

¹ „Das Saunabad“ in „Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis“

² „Alles über Saunabaden“, Dr. Fritzsche/Dr. Fritzsche

Aktive Gesundheits-Vorsorge/-Pflege

Das „kunstgerechte“ Saunabad zielt weniger auf die Verhinderung und Linderung von Krankheiten, wenngleich dies ein geschätzter Effekt ist.

Beim Saunabaden steht i.S. der Salutogenese die Aktivierung und Stärkung der jedem Lebewesen innewohnenden Selbstregelungs- und -heilungskräfte im Vordergrund; denn: in einem gesunden Organismus hat Krankheit kaum eine Chance, Fuß zu fassen. Diese Anpassungsfähigkeit wird durch das Saunabaden unbewußt trainiert.

Wirkungen des Saunabades

wesentlich auf:

- Körpertemperatur und Wärmehaushalt
- Haut und Schweißbildung
- aktiver Schutz des Hautorgans
- Atemwege und Atmung
- Wasserhaushalt
- Herz und Blutkreislauf
- Psyche
- Steuerungseinrichtungen

Nutzen in der Schwangerschaft

- Stabilisierung des Herz- Kreislaufsystems
- Verhinderung/Reduzierung von Wasseransammlungen
- Entspannung der Muskulatur und Psyche
- Verhinderung/Reduzierung von Schwangerschaftsbeschwerden³
- Förderung der Entschlackung auch des fetalen Stoffwechsels
- günstige Erweiterung der Geburtswege und dadurch deutlich verkürzte und leichtere Geburt⁴, wenn bis zur Niederkunft Sauna gebadet wurde
- saunabadende Schwangere und ihre Neugeborenen haben weltweit mit die geringsten Komplikationen⁵



Risiken

Die größten Risiken für ein gesundheitlich wirkungsvolles Saunabad von Schwangeren und Klein-/Kindern sind Vorurteile und Falschaussagen⁴ beratender Ärzte und Kliniker

³ „Frauen, die regelmäßig Sauna baden, sieht der Arzt selten“

⁴ W. Fritzsche: Das Saunabad in Hentschel: Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis

⁵ K. Soiva: Sauna und Schwangerschaft; VII. Internat. Sauna-Kongreß 1978

Still- und Kleinkindzeit

- Babies können mit in die Sauna (und dort auch gestillt werden), wenn der Nabel „trocken“ ist
- Intensivierung der emotionalen Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind durch engen Körperkontakt
- unruhig schlafende Kinder schlafen ruhig⁶
- Stärkung körperlicher und psychischer Widerstandskraft



Bei Babies und Kleinkindern muß in einer öffentlichen Sauna ein zusätzliches Handtuch „für alle Fälle“ mitgeführt werden, die Verweilzeit im Schwitzraum orientiert sich in der Anfangszeit an der unteren Normalzeit, wengleich der geringeren Körperoberfläche eine dichtere Verteilung der Schweißdrüsen gegenübersteht.

bauliche und Betriebs-Bedingungen

Fü die nachhaltige Bekömmlichkeit eines Saunabades sind folgende Bedingungen entscheidungserheblich:

- Raum mit Wänden und Decke aus Holz, möglichst im Freien
- Je weniger Stein/Glas, desto besser das Klima.
- Frischluft durch den Ofen (keine Umwälzung)
- je mehr Steine im Ofen, desto besser das Klima.

Ort	Temperaturen	relative	absolute
		Feuchte	
Decke	>95°C	<8%	10-30g/m ³
Boden	ca. 40°C	>50%	

Einrichtungen, die diese typischen Bedingungen des Sauna-Klimas nicht erfüllen (z.B. „Soft“-/„Bio“-Saunas, Infrarotkabinen etc.), sind keine Sauna und können daher nicht die erwarteten Saunawirkungen erfüllen.

Badeablauf (ausschließlich luftbekleidet; Erwärmen+Abkühlen = ein Saunagang)

Aufwärmen:

- ca. 8 - 12 Min auf der mittleren oder oberen Bank liegen (oder zumindest die Beine auf gleicher Höhe)
- vor dem Verlassen des Schwitzraumes ca. 2 Min aufrecht sitzen
- Babies und ggf. Kleinkinder auf oder an den eigenen Körper legen

Abkühlen (Dauer etwa wie Aufwärmen, Liegeruhe nicht nötig):

- zuerst unbekleidet das Luftbad genießen
- weitere Abkühlungen mit Wasser/Schnee

⁶ Venho: Untersuchungen und Beobachtungen von Säuglingen (von 3 Tagen bis 11 Monaten) in der finnischen Sauna; Vortrag auf dem II. Internat. Sauna-Kongreß Helsinki 1958

- Babies und Kleinkinder am eigenen Körper tragen und bei Kaltwasser die Temperatur ggf. etwas „brechen“.
- knöchelhohes Fußwärmbad

Ergänzungen

- Die Sauna ist mit den Phasen „Erwärmen“ in der hölzernen Stube und „Abkühlen“ an frischer Luft und mit Wasser bereits vollständig.
- Sog. „Ergänzungen“ wie Dampfbad, andere Warmbäder oder Wasseranwendungen stören und verwässern die Wirkung des Saunabadens.
- Unterstützend und wohltuend wirken Handmassagen

Aufguß

Beliebt wie gefürchtet, aber für die gesundheitliche Wirkung des Saunabadens nicht nötig. Bei saunageübten Babies/Kleinkindern kann man ihn einmal probieren; größere Kinder genießen den Aufguß wegen seines Erlebniswertes oft ganz besonders.



Der Aufguß selbst: Das mit einer Schöpfkelle auf die heißen Ofensteine geworfene Wasser füllt als unsichtbare Dampf Wolke den Raum. Der **Dampfstoß** ist kurz und kräftig und bewirkt bei den Badenden für zwei, drei Minuten einen zusätzlichen, intensiven Wärmereiz — ohne den Kreislauf zu belasten.

In Mode gekommene „**Erlebnis**“-**Aufgüsse** bis über 10 Minuten Dauer belasten den Kreislauf und das Vegetativum erheblich und sind deshalb ebenso **grober Unsinn** wie dem Saunawesen und der Bekömmlichkeit des Bades abträglich (und für das Personal sogar gesundheitsschädlich).

Saunarhythmus

- Die meßbare Wirkung eines Saunabadens liegt bei 10 Tagen. Daraus leitet sich die ärztliche Empfehlung der wöchentlichen Wiederholung des Saunabadens ab.
- Die Sauna bringt im Sommer besonders Kreislaufbelasteten oft den spürbarsten gesundheitlichen Nutzen (gute Schwüleadaptation, keine Sommergrippe)

Grenzen für Saunabaden

Alter:

- keine Grenzen

Krankheiten:

- „Wer zur Sauna gehen kann, kann auch in die Sauna“⁷
nicht: wer ins Bett gehört, akute Entzündungen u.ä.

Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern eine besondere Lebenssituation, für die regelmäßiges Saunabaden die erste Wahl darstellt.

⁷ Finnisches Sprichwort

Zeitbudget und was man braucht

- ca. 2 Std. für 2-3 Saunagänge; ein Mehr bringt nicht mehr Sauna-Wirkung
- ein körperlanges Liegetuch zum Schwitzen, ein Badetuch zum Abtrocknen
- ggf. Bademantel
- Badeschlappen
- wenn, dann basische Körperpflegemittel

Hinweis zum Badeausklang:

- ohne Liege-/Nachruhe überwiegt ein sympathicotones Frischegefühl
- mit Liege-/Nachruhe dominiert die vagotone Phase mit wohliger Müdigkeit

Eine gute Sauna finden

Viele neuzeitliche Saunaangebote verwässern aufgrund baulicher und/oder funktionaler Defizite die gesundheitliche Wirkung. Wenn Sie **gesundheitlichen Nutzen aus dem Saunabaden** ziehen möchten, dann müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

1. Schwitzraum mit rundum Holz (außer Türfenster kein Glas, kein Stein etc.)
2. saunatypisches Klima (über 90°C unter der Decke, unter 10% relat. Feuchte)
3. mit vielen Steinen befüllter Saunaofen
4. Frisch-/Außenluft unmittelbar nach Verlassen der Sauna
5. weitere Abkühlung nur mit kühlem Wasser (keine Wechselduschen/-bäder)
6. zwischendurch und zum Abschluß nicht warm duschen

Tip zum Schluß

Saunabaden ist zwar etwas Besonderes, aber nichts Gefährliches. Vermeiden Sie also angstmachende, nervende Fragen aus übertriebener Sorge an Ihren Sprößling. Sein bedingungsloses Vertrauen in Sie und das, was Sie tun, ist tragender Teil seines Kontinuums und erübrigt somit einer Rechtfertigung. Ihr gelebtes „Ja“ ist auch sein „Ja“, Ihre Ängstlichkeit ist seine — in allen Lebensbereichen.

Fotos:

Schwarzweißbild aus einer Zeitschrift

Farbbilder aus einer Sauna in Osnabrück

Paul Busse
Waldseestr. 77
79117 Freiburg
pabu1@gmx.de

Februar 2009