

## **Empfehlungen des Deutschen Sauna-Bundes zum Saunabaden mit Säuglingen**

### **Voraussetzungen:**

1. Frühestens ab dem vierten Lebensmonat beginnen; für öffentliche Saunabäder wird empfohlen – außer bei Projekten (Kursen) – dass die Kinder „sauber“ sind.
2. Die Früherkennungsuntersuchung U 4 durch den Kinderarzt muss vorliegen.
3. Nur speziell geschultes und in Erster Hilfe ausgebildetes Personal einsetzen (Fachangestellte für Bäderbetriebe, Saunameister, Kinderkrankenschwestern).
4. Haftungsrechtliche Fragen vorher abklären: Eine Vereinbarung mit den Eltern zur Haftung bei gesundheitlichen Problemen treffen. Verantwortung liegt bei den Eltern, trotzdem ist eigene berufliche Haftpflichtversicherung wichtig.
5. Kursleitung/Fachpersonal sollte sich die Freiwilligkeit durch die Eltern bescheinigen lassen.
6. Hygiene im Bad beachten. (Badewasser-Verordnung DIN 19642).
7. Aktuelle klimatische Bedingungen in der Sauna kontrollieren!
8. Über Besonderheiten des Säuglings beim Saunabaden sind die Eltern aufzuklären. Der Säugling muss am Badetag gesund sein. Nach akuten Erkrankungen ist zu fragen. Übertriebener Ehrgeiz und überschießende Motivation sind zu bremsen.

### **Ablauf:**

1. Säuglinge bedürfen in der Sauna der unmittelbaren Betreuung durch die Eltern (1:1 Betreuung).
2. Mit drei Minuten auf der mittleren Bank beginnen, Raumklima: Temperatur ca. 75° C unter der Decke, rel. Luftfeuchte ca. 15 Prozent; Kinder nackt auf dem Schoß, im Arm oder auf einem Liegetuch; am Anfang nur ein Saunagang; Körpersprache des Kindes beobachten, bei Unruhe und Weinen den Saunaraum verlassen.
3. Je nach individueller Verträglichkeit und Alter bei weiteren Saunabesuchen auf sechs Min. ausdehnen; zwei Saunagänge sind dann möglich.
4. Schonendes, kindgerechtes Abkühlen an der frischen Luft oder per Hand mit kühlem Wasser oder später nach Eingewöhnung mit weichem Wasserstrahl, Temperatur ca. 24 - 26° C und/oder im Bewegungsbecken (33° C); auch vor dem Saunagang kann bei diesen Temperaturen ca. 15 Min. gebadet werden, zu Hause in der heimischen Badewanne langsam daran gewöhnen, immer gut abtrocknen.
5. Auf gute Hydration achten: die letzte Mahlzeit (Brust/Flasche) sollte nicht länger als zwei Stunden zurückliegen; Achtung: ein zu voller Magen kann zum Erbrechen führen; bei Bedarf zwischendurch zu trinken geben.

6. Nicht ins Tauchbecken!
7. Keine Aufgüsse!, besonders nicht mit ätherischen Ölen!!  
Keine Honig-, Salz-, oder Schokoladen-Anwendungen!!
8. Nach Saunagang und Schwimmen im Ruheraum entspannen, spielen und sich gemeinsam – auch mit den anderen Eltern – wohlfühlen, bei Bedarf wieder stillen oder die Flasche geben.
9. Saunabaden zur Abendzeit ist für Säuglinge nicht zu empfehlen.

Prof. Dr. med. Eberhard Conradi, Ehrenpräsident des Deutschen Sauna-Bundes e.V., ehem. Direktor der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation des Universitätsklinikums (Charité) der Berliner Humboldt Universität.