

11.02.2020 - 10:45 Uhr

## Mit den Kleinen in die Sauna? Mit diesen acht Tipps machen Eltern alles richtig



Hall (ots) -

Wie heißt es im Volksmund so schön: "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr." Deshalb planen viele Eltern, im Skiurlaub in den Faschings- oder Osterferien ihren Kindern das Saunabaden erstmals näherzubringen.

Fest steht: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das richtige Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sind die drei goldenen Regeln, die der Nachwuchs verinnerlichen sollte. Denn je früher Kinder an einen gesunden Lebensstil herangeführt werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie diesen Stil ein Leben lang beibehalten.

In Finnland, dem "Mutterland" der Sauna, werden Kinder deshalb schon im 1. Lebensjahr zum ersten Mal mit in die Sauna genommen. Aufgrund des Wärmemechanismus, der bei Kindern genauso ausgebildet ist wie bei Erwachsenen, hat ein Saunabad bei Kindern den gleichen positiven Effekt wie bei den "Großen". Das Saunieren tut den "Kleinen" sogar ausgesprochen gut. Es stärkt das Immunsystem von klein auf, so dass es Infekte schneller abwehren kann.

Zahlreiche Studien zeigen: Gerade bei Kindern lässt sich ein positiver Einfluss des Saunabadens auf die körperliche und psychische Gesundheit relativ schnell erkennen. Infektionen der oberen Atemwege sind seltener und wenn Kinder doch erkranken, regenerieren sie etwa doppelt so schnell. Aufgrund der beruhigenden Wirkung der Sauna werden Nervosität, Anspannung, und Konzentrationsschwäche gemindert bzw. behoben. Kinder sind nach einem Saunagang entspannter und schlafen sogar besser. Mit diesen Tipps machen Eltern in Sachen Saunabaden mit Kindern alles richtig:

1. Das Kind sollte in erster Linie gesund sein, besprechen Sie den Saunagang am besten vorher mit ihrem Kinderarzt.
2. Optimal ist es, das Kind in der intimen Umgebung des eigenen Zuhauses an die Sauna zu gewöhnen. Die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen lassen sich zum Beispiel mit der innovativen und schon vielfach preisgekrönten Zoom-Sauna S1 von KLAFS, ganz neu auch als extraschmale (142 cm) Variante S1 XS mit 230-Volt-Anschluss, besonders leicht in die eigenen vier Wände holen. Der führende Hersteller im Bereich Sauna, Pool und Spa bietet darüber hinaus attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für jede Raumsituation und jeden Anspruch.
3. Bei den ersten Besuchen sollten Sie das Kind gewähren lassen, wie es will. Rein in die Sauna und wieder raus aus der Sauna,

zappeln, rumhampeln: Alles ist möglich, denn das Kind sollte den Saunagang spielerisch erfahren.

4. Für die ersten Saunagänge empfiehlt sich das "Sanarium" mit niedrigeren Temperaturen und seiner sanften Wärme. Auch sollte das Kind immer erst mit der unteren Bank beginnen, um sich so langsam an die Wärme gewöhnen zu können.

5. Es wird empfohlen, Kinder erst mit in die Sauna zu nehmen, wenn sie in der Lage sind sich mitzuteilen bzw. sprechen können.

6. Achten Sie darauf, dass die Kinder genug trinken - vor, während und nach dem Saunagang.

7. Wasserspaß mit den Kindern rundet den ersten Saunabesuch optimal ab.

8. Und zu guter Letzt: Achten Sie auf die Signale der Kinder. Nicht die Uhr sagt, wann die Sauna verlassen werden sollte, sondern die Kleinen selber.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen, werden Ihre Kinder sicher Spaß am Saunabaden finden - und auch in späteren Jahren regelmäßig durch den Gang in die Sauna ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit etwas Gutes tun.

Kontakt:

presse@klafs.de

KLAFS GmbH & Co. KG

Erich-Klafs-Straße 1-3, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49 (0)791 501-0, Fax: +49 (0)791 501-248

oder im Internet unter [www.klafs.de](http://www.klafs.de) und [www.klafs-s1.de](http://www.klafs-s1.de)

#### Medieninhalte



*Mit diesen acht Tipps machen Eltern alles richtig / Aufgrund des Wärmemechanismus, der bei Kindern genauso ausgebildet ist wie bei Erwachsenen, hat ein Saunabad bei Kindern den gleichen positiven Effekt wie bei den "Großen". Das Saunieren tut den "Kleinen" sogar ausgesprochen gut. Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/80312](http://www.presseportal.de/nr/80312) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/KLAFS GmbH & Co. KG"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100071556/100841564> abgerufen werden.