



Mitteilung an die Presse

Familiensauna – Lohnt sich das?

Bielefeld, 09.07.2024

Saunagäste sind im Durchschnitt etwa 50 Jahre alt. Da stellt sich die Frage: Wie sieht es eigentlich mit dem Saunanachwuchs aus? Schließlich gibt es einige öffentliche Saunaanlagen, in denen auch Kinder willkommen sind. Welche Vorteile hat das Saunabaden für die Kleinen oder gibt es eventuell sogar Bedenken? Der Deutsche Sauna-Bund informiert und empfiehlt.

Um die 26 Millionen Menschen gehen in Deutschland in die Sauna und nutzen hierzu die etwa 2.000 öffentlichen Saunabäder und gut 10.000 Sauna-Anlagen in Sporteinrichtungen, Hotels und Pensionen sowie etwa 1,9 Millionen heimischen Schwitzräume. Saunabaden ist bei vielen Deutschen ein fester Bestandteil ihrer Freizeitgestaltung geworden und das regelmäßige Schwitzen liefert einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Gesundheitsvorsorge. Während die meisten Menschen die positiven Auswirkungen von Saunagängen auf Erwachsene kennen, sind sich viele der Vorteile für Kinder nicht bewusst.

„Die Eltern tun ihren Kindern etwas Gutes, wenn sie diese mit in die Sauna nehmen“, klärt PD Dr. med. Rainer Brenke, ehemaliger Chefarzt der Akut-Abteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems und ausgezeichneter Saunakenner auf. Denn Studien zeigen: Kinder, die regelmäßig einmal pro Woche in die Sauna gehen, haben deutlich weniger Infekte. Diese Abhärtung ist schon nach einem Vierteljahr messbar. Dr. Brenke empfiehlt weiter: „Der kindliche Körper nimmt relativ gesehen mehr Wärme auf als der erwachsene. Das liegt daran, dass das Kind eine große Oberfläche im Verhältnis zur Körpergröße hat. Außerdem ist die Temperaturregulation noch nicht voll ausgereift.“ Je größer die Kinder werden, desto mehr kann sich jedoch ihr Saunabaden, an das von Erwachsenen anpassen.

Bei der Wahl einer geeigneten Saunaanlage muss darauf geachtet werden, dass Kinder explizit gewünscht sind. Einige dieser Thermen sind z.B. das Thermalbad Aukammtal in Wiesbaden, das Olantis Huntebad in Oldenburg oder auch die Niederrhein-Therme in Duisburg. Letzte bietet zeitweilig extra Events für die Kleinen an. Bei speziellem Programm werden die Kinder spielerisch an das Saunavergnügen herangeführt. Wichtig dabei ist, dass immer auch mindestens eine verantwortliche Person (z.B. Elternteil) dabei sein muss.

Um bestens darauf vorbereitet zu sein, was genau bei den Kleinsten im Körper passiert, welche Saunaform die gesündeste ist oder wie man sogar mit einem Baby saunabadet, hat die Akademie des Deutschen Sauna-Bundes Kurse im Programmangebot.

Der Deutsche Sauna-Bund e.V. ist führender deutscher Branchenverband für Saunaanlagen und Saunahersteller. Darüber hinaus sind auch Hotels, Freizeiteinrichtungen, Fitnessstudios mit Saunen oder privat interessierte Personen Mitglieder in der Organisation. Der Verband ist seit 75 Jahren etabliert und anerkannt. Sein Ziel ist es, den gesundheitlichen Mehrwert des Saunabadens der Öffentlichkeit näher zu bringen sowie den Saunabau, die Einrichtung und Führung guter Saunabäder zu unterstützen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:
Jennifer Schönbohm
E-Mail: j.schoenbohm@sauna-bund.de
Telefon: 05219667922