SAUNA-POST

VII. Internat. Sauna-Kongress 1978 Düsseldorf

... ßen, äußerte sich in den Diskussionen.

Die Vortragenden kamen aus neun Ländern Europas und aus Übersee. Von der langen Geschichte, die das Schwitzbad besitzt, handelten die Vorträge über die indianischen Bäder in Nord- und Mittelamerika und andererseits über die Bäder in der arabischen Welt. In Japan tritt die Sauna mehr und mehr neben die dort historische Badeform der sehr warmen Wasserbäder, die man in heißen Quellen und, künstlich bereitet, im „Furo" regelmäßig anwendet.

Finnische Referenten berichteten von der Entwicklung der Sauna in Finnland als Heilmaßnahme und besonders über ihre Bedeutung für werdende Mütter und für Kinder. Gesundheitliche Erfolge in der DDR und in der CSSR, wenn Sauna systematisch bei Krippen-, Kindergarten- und Schulkindern als Krankheitsverhütungs- und Heilmaßnahme eingesetzt wird, fanden allgemeine Beachtung. Von der guten Verträglichkeit auch bei Kindern mit Allergie-Krankheiten berichtete Prof. Menger aus Norderney.

Für die Fachleute waren die Vorträge von hohem Interesse, die von wissenschaftlichen Untersuchungen über physiologische Wirkungen der thermischen Reize des Saunabades handelten, besonders die hormonellen Steuerungen im Körper betreffend. Darüber wird besonders in Österreich, der DDR, in Finnland und den Niederlanden gearbeitet.

Die praktische Bedeutung des Saunabades betrafen die Referate über ihre Anwendung in einer Schmerzklinik und der Gebrauch beim Sport, ins-

aus:
Kneipp-Blätter 1/79

Der VII. Internat. Saunakongreß im November 78 in Düsseldorf hatte ein zentrales Thema, nämlich „Kind und Sauna".
Wissenschaftler aus Finnland, der ČSSR, Ost- und Westdeutschland teilten Ergebnisse mit, die sie in teilweise mehrjährigen Untersuchungen und Erfahrungen mit gesunden, kranken und anfälligen Kindern gewonnen haben.
Aus der Vielfalt der immer positiven Erkenntnisse kristallisieren wir folgende Punkte heraus:

1. *sofortige Wirkung jedes Bades:*
   gute, frohe Laune, Euphorie
   Körperhygiene (Haut, Schleimhäute, erhöhte Abwehrfunktion)
2. *prophylaktische Wirkung bei regelmäßigem Baden:*
   Abhärtung
   Abnahme der Erkrankungsbereitschaft der oberen Luftwege sowie fast aller Infektionskrankheiten etc.
   Auffallend bei einer tschechischen Untersuchung ist, daß auch nicht saunabadende Kinder in Gruppen saunabadender wesentlich seltener erkrankten als statistisch zu erwarten war.
   Verkürzter Ablauf der meisten Erkrankungen im Kindesalter.
3. *therapeutischer Einfluß:*
   unspezifischer Einfluß auf das Vegetativum.
   „Die Sauna ist Arzt und Apotheke der Armen" (finn. Sprichwort)
   praktische Ergebnisse, z. B. bei Asthma und Bronchitis. Selbst schwere Zustände sehr gut verträglich und Abnahme der Anfälle bis zur Ausheilung möglich; Juckreizminderung, Intensivierung der Heilungsprozesse. Daraus ergibt sich, daß die behandelten Kinder förmlich zum Saunabaden drängen.
   Saunakinder (untersuchte Gruppe von 14 Monate bis 3 Jahre) schlafen durchschnittlich länger.
4. *Erziehungsprobleme (Psychohygiene)*
   Günstige Beeinflussung, wenn älteste und jüngste Kinder zusammen baden (Hilfsbereitschaft der älteren gegenüber den jüngeren, Verantwortungsentwicklung, gemeinsame Erfolgserlebnisse)
   Disziplin und Konzentrationsfähigkeit werden erhöht und trainiert.
   Erfahrung: Verbot des Saunabadens stellte wirksamste Strafe für die Kinder dar!

Bevor Sie das Gelesene in der Praxis erproben, ein kleiner Hinweis: Der Körper soll in der Sauna aus verschiedenen Gründen ruhen. Deshalb sollte das Kind, seinem natürlichen Bewegungsdrang folgend, sich körperlich durch Sport und Spiel „austoben". Dann kann es das wohltuende Körpergefühl empfinden, welches die Sauna vermittelt. Das Kind soll sich wohl fühlen und nicht in einen Zwang eingeengt glauben. Während des Bades können die Kinder zwischen den einzelnen Saunagängen im Freien (auch bei Schnee und Kälte) kurz spielen oder gar schwimmen. Geraume Zeit nach Abschluß des Bades empfinden viele eine angenehme Müdigkeit und schlafen erfahrungsgemäß besonders gut.
So betrieben bedeutet das regelmäßige Saunabad für die Kinder eine Freude und für ihre Gesundheit ein Gewinn.
Im „Waldkurbad" beantwortet man gern Ihre Fragen — auch sonntags, speziell, was Kinder- und Schwangeren-Sauna betrifft. Wir halten ausführliche Informationsunterlagen für Sie bereit und beweisen, daß die häufig anzutreffende Angst fast immer auf Vorurteile, Fehlinformationen, falschen Gebrauch oder Unwissenheit zurückzuführen und tatsächlich völlig unbegründet ist.
Nutzen Sie für sich und Ihre Familie die vielfältigen Vorteile des Saunabadens.

Paul Busse, staatl. gepr. Masseur und med. Bademeister, Saunameister