# Inhaltsverzeichnis

Geschichtliches ..... 2
Rückblick ..... 5
Neuzeit ..... 8
Was ist Saunabaden? ..... 9
Warum „Sauna“? ..... 10
Aktive Gesundheits-Vorsorge/-Pflege ..... 11
Sauna ist nicht alles, ..... 12
Wirkungen des Saunabades ..... 13
Warum ausgerechnet Kinder? ..... 14
Wirkungsfelder ..... 15
Probleme ..... 16
bauliche und Betriebs-Bedingungen ..... 18
Badeablauf (ausschließlich luftbekleidet) ..... 19
Ergänzungen ..... 20
Aufguß ..... 21
Saunahäufigkeit ..... 22
Finanzen ..... 24
Zeitbudget und möglicher Ablauf ..... 25
Worauf achten ..... 26
Fazit ..... 27

# Wiederentdeckung

der

# Kindergartensauna

Vortrag
am 07.06.2008
Paul Busse

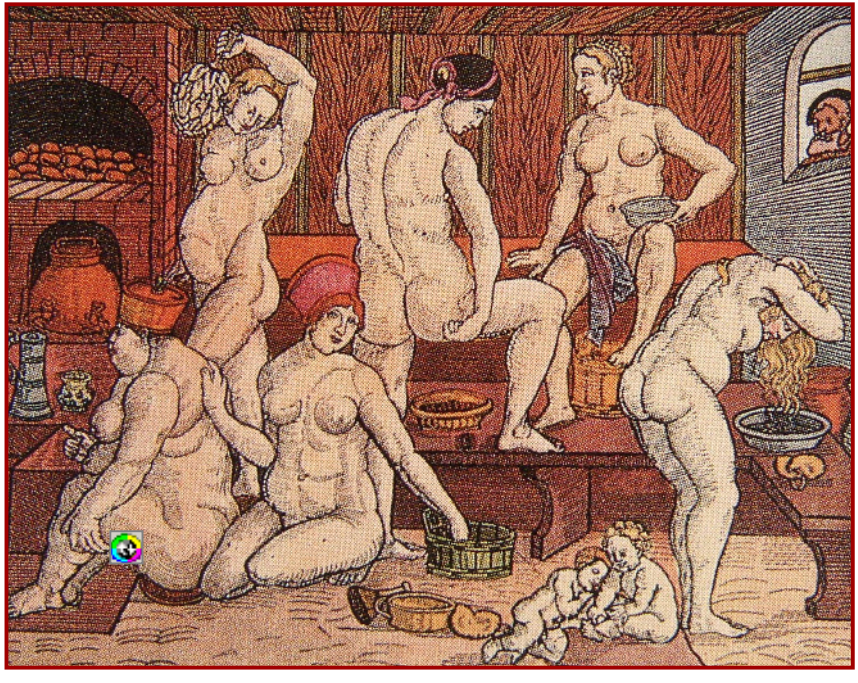
Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Geschichtliches

Kinder in Schwitzbäder mitzunehmen war üblich und ist es auch heute noch, aber als „Privatsache“ der Eltern.





WALDKURBAD
am Möslepark



# Saunabaden ist keine Alters- oder Zeitgeistfrage

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

Kindersaunabaden als Gruppe verfolgt über die weitreichenden gesundheitlichen Gründe hinaus gesellschaftliche und erzieherische Aspekte

Pädagogik
Gemeinsinn
Altruïsmus
Lebensfreude
Hygiene
Toleranz



Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Rückblick

Das Baden von Kindern in den an großer Zahl vorhandenen mittelalterlichen Schwitzbadestuben bis zu deren großflächigem Aussterben im 19. Jhdt. ist in Bild und Text überliefert.

- 1924 im Nachgang zu den Olympischen Spielen in Paris Wiedereinführung des mittelalterlichen „Steinschwitzbades“ als „Sauna“ im deutschsprachigen Raum.

In den Folgejahren entstanden zahlreiche medizin.-wissenschaftliche Arbeiten zu gesundheitlichen Fragestellungen. Der Krieg verhinderte nach 1942 zunehmend die Möglichkeiten weiterer Forschungen.

- 50er Jahre: die Saunaforschung in Ost und West erhält neuen Auftrieb
- 60er Jahre: intensive Forschungen zu Kinder-Sauna und Anwendung bei Klima-Badekuren (z.B. Norderney/Štós)
- 70er Jahre: in der ČSSR entstehen flächendeckend Saunas in Kindergärten, später auch in der DDR
- 1978: Der VII. Internat. Sauna-Kongreß in Düsseldorf hatte das Zentralthema „Kind und Sauna“

Der stark beachtete Kongreß setzte in Westdeutschland wider Erwarten trotz der beeindruckenden Erfolge in den Ostblockstaaten keine nennenswerte Impulse zur Weiterentwicklung von Kindersauna.

- 1979 „Jahr des Kindes“ — impulslos

- 80er Jahre: bezirkspädagogische Zentren/Vorschulerziehung der ČSSR entwickeln eigenständige Seminare zum Thema „Das Saunabaden der Kinder der Kindergärten“

  Stadtrat und Verwaltung Freiburgs verschließen sich trotz Engagements des „Kinderbüros“ wiederholt dem Kindersaunabaden

- 1986: Auf dem IX. Internat. Sauna-Kongreß in Utrecht glänzten wiederum die DDR und die ČSSR mit Forschungsergebnissen zum Kindersaunabaden

- 90er Jahre: im Osten rasanter Niedergang des Kindergarten-Saunawesens nach dem Fall des „Eisernen Vorhangs“

# Neuzeit

- Ab ca. 2003 neue Kindergartensauna-Welle in der ehem. DDR, zumeist in Kooperationen mit öffentlichen Bädern.

Kindergärten mit eigener Sauna[1]:

- 1998: Kindergarten „Regenbogenland“, Zwickau; seit ca. 3 Jahren eigene Sauna
- 2004: Kindergarten „Pusteblume“, Zwickau
- 2006: Eröffnung der ersten Sauna im Kindergarten „Zwergenstube“ in Finowfurt
- 2006: Grundsteinlegung für Sauna im Kindergarten „Wirbelwind“ in Tröbnitz durch den Ministerpräsidenten des Landes Dieter Althaus

[1] Eine Vielzahl von Kindergärten haben in öffentlichen Saunabädern eigene Zeiten; wegen starker Nachfrage bauen Kindergärten zunehmend eigene Saunas



WALDKURBAD
am Möslepark

# Was ist Saunabaden?

Saunabaden ist eine gezielte thermische Einwirkung auf den Körper zum Zwecke der Erholung und Gesundheitspflege[2].

Das allgemein zugängliche Naturheilverfahren „Sauna“ ist ein Ganzkörper-Wechselbad.

[2] „Das Saunabad“ in „Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis“

# Warum „Sauna“?

Sauna bietet

- wirkliche körperlich-seelische Entspannung 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 Blutkreislaufs[3]

[3] „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, adaptionsbereiten Organismus hat Krankheit kaum eine Chance, Fuß zu fassen.

# Sauna ist nicht alles,

wenn „Gesundheit“ das Thema ist.

Im „System der natürlichen Gesundung[4]“ geht es neben der Abhärtung/Adaptionstraining gleichwertig um

- Atmung,
- Bewegung und
- artgerechte Ernährung.



Probesitzen in der noch nicht fertigen Sauna

[4] Galina Schatalowa

# Wirkungen des Saunabades

wesentlich auf:

- Körpertemperatur und Wärmehaushalt
- Haut und Schweißbildung
- Atemwege und Atmung
- Wasserhaushalt
- Herz und Blutkreislauf
- Psyche
- Steuerungseinrichtungen

# Warum ausgerechnet Kinder?

Die meist noch vorhandene Flexibilität des kindlichen Vegetativums läßt den positiven Einfluß auf die körperliche und psychische Gesundheit des kunstgerecht durchgeführten Saunabades schnell zutage treten.

Die Ausfallquote aufgrund von Infektionen der oberen Atemwege reduziert sich in

- Kindergärten um bis zu 70%
- Grundschulen um bis zu 50%

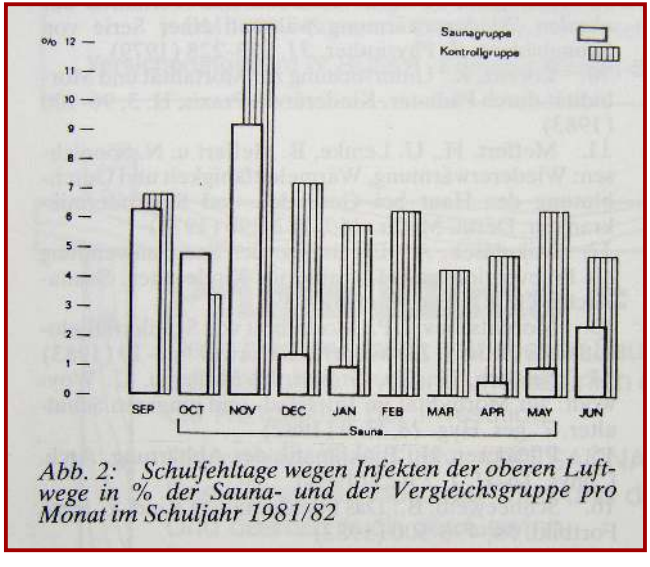



*Abb. 2: Schulfehltage wegen Infekten der oberen Luftwege in % der Sauna- und der Vergleichsgruppe pro Monat im Schuljahr 1981/82*

Kinder, die erkranken, regenerieren etwa doppelt so schnell

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Wirkungsfelder

Besondere Indikationen für das Saunabaden der Kinder sind:

- chronisches Kränkeln
- Belastung der Herz-, Kreislauf- und Atmungsorgane
- Immunschwäche
- Hautprobleme
- Verhaltensstörungen
- Angstzustände
- Hyperaktivität
- Konzentrationsschwäche
- Schlaflosigkeit
- Aggressivität

# Probleme

Das Saunabad wird in seinen Phasen „Erwärmen“ und „Abkühlen“ aus physiologischen und (sozial- und psycho)hygienischen Gründen unbekleidet durchgeführt. Allein die Tatsache der natürlichen Nacktheit während des Bades bietet oft einen fruchtbaren Nährboden für ablehnende Haltungen; sie spiegeln Ängste ausschließlich der Erwachsenen.

Damit das Argument „Nacktheit“ nicht zur Killerphrase verkommt, sollte das Thema und insbesondere die Praxis weniger mit dem „Kopf“ mit seinen vielen „Wenns“ und „Abers“, dafür mehr mit dem „Herzen“ angegangen werden.

Kinder selbst gehen in aller Regel vom Kleinkindalter an, meist auch über die Pubertätsphase hinweg, begeistert in die Sauna.

**Zitate aus Untersuchungsreihen:**

„Die Heranführung der Kinder an das Saunabaden stellt, wie sich gezeigt hat, kein Problem dar“.[5]

„Weil die Gruppen in den einzelnen Altersstufen aus beiden Geschlechtern bestehen, bewirkt dieses gemeinsame Saunabad Unbefangenheit und natürliche Einstellung zu der Nacktheit des Menschen schon im Kindesalter.“[6]

---

[5] siehe Quelle: Nr. 7

[6] siehe Quelle: Nr. 2

# bauliche und Betriebs-Bedingungen

- 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 Feuchte | absolute Feuchte |
|---|---|---|---|
| Decke | >95ºC | <8% | 10-30g/m³ |
| Boden | ca. 40ºC | >50% | |

Einrichtungen, die diese typischen Bedingungen des Sauna-Klimas nicht erfüllen, sind keine Sauna und können daher nicht die erwarteten Saunawirkungen erfüllen.

Paul Busse, © Juni 2008

# **Badeablauf** (ausschließlich luftbekleidet)

Grundsätzlich wie bei „Erwachsenen“, aufgrund der relativ größeren Hautoberfläche (Wärmeaustauschfläche) im Verhältnis zur Körpermasse in der Dauer[7] leicht reduziert.

**Aufwärmen:**

- ca. 8 - 10 Min auf der mittleren oder oberen Bank liegen (oder zumindest die Beine auf gleicher Höhe)
- vor dem Verlassen des Schwitzraumes ca. 1 Min aufrecht sitzen

**Abkühlen** (Dauer etwa wie Aufwärmen, keine Liegeruhe):

- zuerst unbekleidet das Luftbad genießen
- weitere Abkühlungen mit Wasser/Schnee
- knöchelhohes Fußwärmbad (optional)

## Erwärmen+Abkühlen = ein Saunagang

[7] Kinder kompensieren den höheren Wärmeeintrag durch stärkeres Schwitzen

# 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 Saunabades.
- Unterstützend wirken Massagen

Beliebt wie gefürchtet: der

# Aufguß

Das mit einer Schöpfkelle auf die heißen Ofensteine geworfene Wasser füllt als unsichtbare Dampfwolke den Raum. Der **Dampf“stoß“ ist kurz und kräftig** und bewirkt bei den Badenden für zwei, drei Minuten einen zusätzlichen, intensiven Wärmereiz — ohne 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)

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Saunahäufigkeit

- Die meßbare Wirkung eines Saunabades liegt bei 10 Tagen. Daraus entwickelte sich die medizinische Empfehlung der wöchentlichen Wiederholung des Saunabades.
- Die Sauna bringt im Sommer besonders Kreislaufbelasteten oft den spürbarsten gesundheitlichen Nutzen (gute Schwüleadaption, keine Sommergrippe)

# Quellen

Medizinwissenschaftliche Arbeiten


1 Verbesserung des Gesundheitszustandes von Kindergartenkindern im Kreis Annaberg durch regelmäßigen Besuch einer Betriebssauna. (Einekel); Referat aus Z. ärztl. Fortb. 71, 1069-71, 1977

2 Ergebnisse der Saunaanwendung als Prävention und Therapie im Kindesalter (Mikolášek), VII. Internat. Sauna-Kongreß 1978

3 Menger, Menger, Frenzel: Sauna-Bäder bei Kindern mit Asthma bronchiale und Neurodermitis constitutionalis (1978)

4 Therapeutische Sauna im Bereich der Kinderneuropsychiatrie (Schernikau), Pädiatr. Grenzgebiete 18, 219-222, 1979

5 J. Juhász: Die Sauna in der Klima-Badekur bei Kindern mit unspezifischen Erkranungen der Atemwege (1983)

6 Antonín Mikolášek: Pädagogische Erfahrungen mit dem Saunabaden in den Kindergärten (1986)

7 Conradi, Eisermann, Steglich: Die Beeinflussung des Wärmehaushalts durch regelmäßigen Saunabesuch von Schulkindern als Teil einer Prophylaxe gegen akute respiratorische Infekte. Internat. Sauna-Archiv 1/86


Mir bekannte moderne (Kleinkind-)Untersuchungen und daraus abgeleitete Empfehlungen sind weitgehend abstrus und sach- wie wesenfremd.

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Finanzen

Die Praxis zeigt eine Vielfalt von Finanzierungsmodellen für regelmäßig durchgeführtes Kindergartensaunabaden.

Die Spanne reicht von der Eigeninvestition einer Saunaanlage durch den Träger bis hin zur Finanzierung durch Krankenkassen gem. dem gesetzgeberischen Auftrag der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V (Aktivitäten im Setting Schule/Kindergarten)

# Zeitbudget und möglicher Ablauf

Die Kindergartengruppe geht möglichst zu Fuß und einen Weg, der freies Bewegen der Kinder zuläßt.
In der Sauna angekommen wird umgekleidet und geduscht. Dann folgt das gemeisame Baden aller mit Begleitpersonen. Für ausreichende 2 Saunagänge reichen ca. 45 Min; ein Mehr bringt nicht mehr Sauna-Wirkung.
Wenn möglich, aus hydrotherapeutischen Gründen auf abschließendes Duschen/Haarewaschen verzichten. Nach der Abkühlphase ankleiden und den Rückweg antreten — wieder mit Raum für freies Bewegen in frischer Luft.
In der Saunaanlage beträgt die gesamte Aufenthaltszeit etwa 1 ½ Stunden.

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Worauf achten

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 85°C unter der Decke, unter 10% relat. Feuchte)
3. Frisch-/Außenluft unmittelbar nach Verlassen der Sauna
4. weitere Abkühlung nur mit kühlem Wasser (keine Wechselduschen/-bäder)
5. zwischendurch und zum Abschluß nicht warm duschen

Die erfrischene Wirkung stellt sich bevorzugt ein, wenn auf Zwischen- und Nachruhe verzichtet wird, mit Ruhephasen verbindet sich häufig eine wohlige Entspanntheit.

Paul Busse, © Juni 2008

WALDKURBAD
am Möslepark

# Fazit

## Saunabaden

Die beste Investition in die ganzheitliche Gesundheit unserer Kinder, das Klima im Kindergarten und der Gesellschaft von morgen

## Danke



WALDKURBAD
am Möslepark