

Sauna für Säuglinge und Kleinkinder: Erfahrungen in Finnland

Da es in Finnland mit dem Saunabesuch viel mehr Erfahrung gibt als in Deutschland, kann man gut auf dort vorhandene Kenntnisse zurückgreifen. Herrn Dr. Eero Jokinen ist für die prompte Antwort und die Überlassung seiner Dissertationsarbeit (1) zu danken, aus der die unten folgenden Angaben und Zitate entnommen sind. In seinem Begleitbrief schreibt er: "Die Finnische Kinderärztesgesellschaft hat keine Richtlinien für die Saunabnutzung von Kindern, und möglicherweise ist der Grund dafür der, daß die Saunabnutzung einfach so verbreitet ist."

Über die Saunagewohnheiten in Finnland schreibt er in seiner Literaturübersicht:

"Kinder werden zum ersten Mal im 1. Lebensjahr in die Sauna gebracht, im Durchschnitt in einem Alter von 4,5 Monaten, 12% im Alter von einem Monat. In Südwestfinnland gehen 78%, in Zentralfinnland 94% aller Kinder im Alter von 5 - 18 Jahren mindestens einmal in der Woche in die Sauna. Die normale Temperatur in der finnischen Sauna wird mit 60 - 90^o angegeben. Die Kinder bleiben im Hitzeraum in der Regel für 5 - 10 Minuten. Die Eltern lassen Säuglinge dort nicht länger als 5 Minuten je Sitzung. Pro Saunabesuch wird üblicherweise zweimal die Hitzekammer aufgesucht. 18,7% der Kinder haben über Unwohlsein im Zusammenhang mit Saunabesuch berichtet, in der Hälfte dieser Fälle darüber, daß ihnen zu warm wurde. Weitere Beschwerden waren Herzklopfen, Schwindel, Kurzatmigkeit, Kopfschmerz, Übelkeit und Nasenbluten, aber im allgemeinen waren diese Erscheinungen nicht ausgeprägt. Kindern unter drei Jahren untersagen die Eltern dann den Saunabesuch, wenn sie Fieber haben. ... Kinder, die kürzlich erbrochen oder Durchfall gehabt haben, dürfen nicht in die Sauna. ... Fieberkrämpfe und ein gut eingestelltes Krampfleiden sind keine Kontraindikation."

Für die Dissertation wurden 101 Kinder untersucht, darunter 21 im Alter von 2 - 5 Jahren. Sie verbrachten 10 Minuten in der Wärmekammer bei 70^o und 20% Luftfeuchtigkeit, und Messungen wurden während des Aufenthaltes sowie in der Periode vorher und anschließend vorgenommen. "Es muß betont werden, daß eine 10 minütige Saunadauer ziemlich lang für Kinder ist. Üblicherweise bleiben Kinder 5 - 10 Minuten im Wärmeraum, und Säuglinge nicht länger als 5 Minuten. Darüber hinaus sitzen üblicherweise die finnischen Kinder auf den unteren Bänken, wo die Temperatur niedriger ist."

"Im allgemeinen vertrugen die Kinder den 10minütigen Saunaaufenthalt gut. Einem 3 Jahre alten Mädchen wurde es zu heiß, und der Saunabesuch wurde nach 6 Minuten beendet. In der Sauna selbst fühlten sich 28,6% der Kinder nicht wohl, über Unwohlsein danach klagten 23,8%. Am häufigsten wurde über Schwindel und Hitzegefühl geklagt."

Jokinen zieht aus seinen Untersuchungen folgende praktische Folgerungen:

"Im allgemeinen haben die Kinder in dieser Untersuchung die Hitze gut vertragen. Somit ist eine übliche finnische Sauna nicht gefährlich für Kinder über 2 Jahren. Jüngere Kinder wurden nicht untersucht. Immerhin zeigen zwei Kreislaufkollapse und eine Herzrhythmusstörung an, daß die Kapazität für Wärmeregulation bei manchen Kindern überschritten worden war. Deshalb ist es wichtig, daß Kinder nur so lange, wie sie sich wohlfühlen, im Wärmeraum bleiben sollen. Es muß betont werden, daß kurzzeitiges Saunabaden nicht schädlich für gesunde Kinder ist, die sich in der Sauna wohlfühlen und deren Saunabesuch von Erwachsenen überwacht wird, die sich mit der Sauna auskennen. Saunabesuch könnte schädlich und sogar gefährlich werden für Kinder, die nicht daran gewöhnt sind und die Angst haben und möglicherweise hyperventilieren." Sauna könne bei Kindern mit Herzfehlern Probleme machen, insbesondere wenn das Schlagvolumen herabgesetzt sei oder nicht adaptiert werden könne. Nach dieser Untersuchung würde er Kindern von einem Saunabesuch abraten, die eine beeinträchtigte Wärmeregulation haben, wie z. B. bei Fieber. Wegen des erheblichen Wasserverlustes vor allem bei den kleineren Kindern sei besondere Sorgfalt angezeigt schon bei geringer Dehydrierung, z. B. bei Erbrechen oder Durchfall."

Literatur:

Jokinen, E.: Children's Physiological Adjustment to Heat Stress During Finnish Sauna Bath. From the Cardiorespiratory Research Unit and the Department of Peadiatrics, University of Turku, Turku, Finland, and from the Rehabilitation Centre of the Social Insurance Institution, Turku, Finland (1989)