



SAUNAREGELN

Alter

- ab 2 Jahre (Finnland ab 3 Tagen)

Vorbereitung

- Vorreinigung (Duschen, Bürsten)
- Toilettengang, auf warme Füße achten

Wie heiß:

- auf den Bänken 70-95 Grad C.
- Säuglinge 65-70 Grad C.

Wie lang:

- 8-15 Min. (nach Bedarf)
- Säuglinge 2-5 Min.

Abkühlphase:

- Abduschen,
- bei Säuglingen mit dem Waschlappen abreiben,
- gründlich abtrocknen
- mindestens 15 Min. oder länger Ruhens.

Trinkmenge:

- bei 1-3 jährige 2-3% ihres Körpergewichts z.B. bei 10 kg sind es 200-300ml
- Wasser / Mineralwasser

Weshalb Sauna:

- Zur Abwehrsteigerung
- schlechte Körperhaltung
- Ruhe
- Übergewicht
- Körperhygiene
- Bewegungsmangel
- für schlechte Atmung
- Regelmäßigkeit

Sonstiges:

- unbefangene Einstellung am nackten Körper + Geschlecht
- Erziehung des Willens
- Unterstützung des Mutes
- Unterstützung der Ausdauer
- Unterstützung der Selbstbeherrschung
- Interesse für gemeinsame Aktionen
- gute Verhaltensreaktionen durch eigene Erfahrung.