



Sauna in der Schwangerschaft

Regelmäßige Saunabesuche stärken das Immunsystem, fördern die Durchblutung, entwässern den Körper und entspannen Psyche und Muskulatur. Auch werdende Mütter müssen auf diese positiven Aspekte nicht verzichten, sofern sie Saunabesuche gewöhnt sind. Natürlich ist es möglich, dass Sie es nicht solange aushalten, wie vor der Schwangerschaft, aber das ist ja auch nicht notwendig. Schalten Sie einen Gang zurück, legen Sie sich auf die mittlere Bank, anstatt auf die oberste und belassen Sie es bei zwei Saunagängen. Vor dem Saunieren bereitet ein warmes Fußbad den Körper auf die bevorstehende Erwärmung vor und regt die Durchblutung an.

Vorteile von „Sauna“ in der Schwangerschaft

Frauen, die regelmäßig saunabaden, haben häufig weniger Beschwerden in der Schwangerschaft und oftmals eine leichtere und kürzere Geburt. Noch ein großer Vorteil ist, dass der Körper in der Schwangerschaft durch das Schwitzen Flüssigkeit verliert und das bekommt den Frauen sehr gut, die mit Wassereinlagerungen zu kämpfen haben.

Besonders gegen **Ende der Schwangerschaft ist ein kaltes Tauchbad nicht zu empfehlen**. Zum Abkühlen sollten werdende Mütter besser nicht oder nur bis zu den Knien ins Tauchbecken gehen, und ansonsten Schlauch und Dusche benutzen. Zuerst sollten sie Beine und Arme abspritzen, dann Rücken und Bauch.

Viel trinken ist sowieso sehr wichtig in der Schwangerschaft und natürlich muss der Flüssigkeitsverlust in der Sauna bald wieder ausgeglichen werden. Gut geeignet sind Mineralwasser und Fruchtschorle.

Zu beachten ist, dass Dampfbäder den Kreislauf stärker beanspruchen als trockene Saunen. Bei vorzeitiger Wehentätigkeit ist Saunabaden allerdings tabu und auch kurz vor der Entbindung ist der Saunabesuch mit Vorsicht zu genießen. Durch die hohen Temperaturen oder bestimmte Düfte im Aufguss können Wehen ausgelöst werden. Grundsätzlich gilt in der Schwangerschaft: Vor dem Saunabad den Arzt um Rat fragen! Das gilt auch bei Pilzinfektionen.

Sollten Sie eine Heimsauna haben, so machen Sie Ihre Saunagänge niemals, wenn Sie alleine zu Hause sind.

Befürchtungen, die Saunawärme könne dem Kind nicht bekommen, sind unbegründet. Kritische Körpertemperaturen liegen erst bei über 40 Grad Celsius vor. Derart hohe Kerntemperaturen werden aber beim Saunabaden nicht erreicht. In der Sauna wird die Körpertemperatur kurzfristig um maximal ein Grad Celsius erhöht. Das belastet weder Mutter noch Kind. Somit kann das Saunieren nur Vorteile bringen. Viel Vergnügen!

Autor: Redaktion / Andrea

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

► [Schwimmen in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Sauna in der Schwangerschaft](#)