

Sylter Nachrichten



Mollig warm ist's und wirkt entspannend auf Babys und Eltern: Ein Besuch der Sauna im Hallenbad der Nordseeklinik.

KORELL

Babys bleiben in der Sauna ganz cool

Seit September bietet die Nordseeklinik auch Schwimmkurse für Kleinkinder an

WESTERLAND Durch die Saunatur der Asklepios Nordseeklinik schauen einem aus verschwitzten Babygesichtern große, blaue Augen entgegen. Im Inneren der Sauna herrscht Hochbetrieb. Ein Zeichen dafür, dass das Babyschwimmen, das Beleghebamme Cornelia Bäcker jeden Mittwoch im Hallenbad des Krankenhauses anbietet, gut besucht war. Neun nicht wasserscheue Mütter und Väter kamen mit ihren Säuglingen.

„Der anschließende Saunagang ist nicht obligatorisch“, erklärt Bäcker. Das Saunieren mit Baby sei aber schon gang und gäbe gewesen, bevor sie im Juli dieses Jahres ihre Arbeit auf Sylt begann. Eingeführt hatte es ihre Vorgängerin.

Babys in der Sauna – was erst einmal fragwürdig klingt und von Kinderärzten durchaus kontrovers diskutiert wird, hat für die Teilnehmer des Babyschwimmkurses bei Bäcker einen ganz prakti-

schon Hintergrund. „Nach einer Dreiviertelstunde im Wasser wärmen sich die Eltern mit ihren Kindern in der 60 Grad warmen finnischen Sauna auf.“ Ein Nebeneffekt sei, dass sich die Kinder weniger erkälten würden, meinen einige der Eltern, die bereits Erfahrung mit den älteren Geschwistern ihrer Babys sammeln konnten.

„Das Beste am Babyschwimmen mit Sauna ist, dass unser Kind danach durchschläft.“

Rincken Bleicken
Vater

Eine medizinische Studie, die 2002 am Magdeburger Universitätsklinikum durchgeführt wurde, ergibt: Ein dreiminütiger Saunaaufenthalt nach dem Schwimmen hat keinen Einfluss auf die Herzfrequenz und Körpertemperatur des Kindes und ist deshalb kein Stressfaktor. „Im

Gegenteil“, meint die Sylter Beleghebamme, „ein fünf bis 15-minütiger Saunagang entspannt die Babys.“

Beim Schwimmen geht es nämlich eher turbulent zu. Spiele wie „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ oder das freiwillige „Tauchritual“, bei dem Baby und Vater oder Mutter gemeinsam kurz mit dem Kopf unter Wasser gehen, fordern die Schwimmer heraus. Muskelkater in den Oberarmen gibt's, wenn die Babys beim „Delfinspiel“ aus dem Wasser gehoben werden. Dennoch: Auch Eltern, die nur einige Male bei Bäckers „Babyschwimmen mit Sauna“ dabei waren, sind davon begeistert.

Die Hamburger Eltern Rincken und Raquel Bleicken kamen während ihres Urlaubs auf Sylt mit dem fünf Monate alten Töchterchen Anna-Noemi dreimal zum Kurs. Papa Rinckens Fazit: „Faszinierend, wie die Kleine nach und nach die Angst vor dem Wasser verlor.“ Das absolute Highlight war aber, dass Anna-Noemi nach Schwimmen und Sauna erstmals eine ganze Nacht durchgeschlafen habe. „Wie erholsam“, schwärmt Papa Rincke. Die Bleickens zweifeln daher nicht: Beim nächsten Sylt-Urlaub sind sie – und natürlich Anna-Noemi – bei Bäckers Babyschwimmen mit Sauna wieder mit von der Partie.

Katharina Korell

BABYSCHWIMMEN AUF SYLT

Angebot der Asklepios Klinik: Babyschwimmen „Robbie“ für Säuglinge ab 7 Kilo (mindestens vier Monate bis ein Jahr): Mittwoch 16 bis 16.45 Uhr mit anschließendem Saunagang. Schwimmkurs „Nemo“ für Kleinkinder von ein bis drei Jahren: Mittwoch 16.45 bis 17.30 Uhr. Eine Schwimmstunde kostet 2 Euro. Die Anmeldung bei Cornelia Bäcker ist erforderlich: Tel. 0152/08891284. Angebot des Syltfitness-Centers (gilt noch bis Ende Oktober): Babyschwimmen für Säuglinge im Alter von fünf Monaten bis zwei Jahre, Montag und Donnerstag, 16 Uhr, für Kinder von zwei bis fünf Jahren Montag und Donnerstag, 16.30 Uhr. Die einmalige Teilnahme kostet 6 Euro, die 6er-Karte 30 Euro. Infos unter: www.dashebammenstuebchen.de.

Heute vor zehn Jahren...

... berichtete die Sylter Rundschau über den Schweizer Karl Sauter, der von Zürich nach Sylt geradelt war. Über Köln, Münster und Emden führte den frisch pensionierten Lehrer seine Reise, und Sylt war noch lange nicht das Ziel. Von hier fuhr Sauter an der Ostsee entlang nach Berlin und legte so 2.200 Kilometer zurück.

Hier zu Hause

Kinderringreiten

MORSUM Am Sonnabend findet im Gungwai 1 von 14 bis 17 Uhr ein Kinderringreiten statt. Zuschauer sind herzlich eingeladen.

HipHop-Plätze frei

WESTERLAND Für den morgigen HipHop-Tanzworkshop mit der Choreografin Mya in der Turnhalle der Realschule sind noch Plätze frei. 1. Gruppe: 9 bis 12 Jahre, 14 bis 15.30 Uhr; 2. Gruppe ab 12 Jahre: 16 bis 18 Uhr, Teilnahmegebühr 15 Euro. Bitte bei Amboise Gaglo anmelden unter Tel. 889 13 11.

Syltmarkt

HÖRNUM Morgen und am Sonntag, 12. September, baut der Syltmarkt am Hörnumer Hafen nochmals seine Tische auf. Von 10 bis 18 Uhr kann man auf einem der 100 schönsten Flohmärkte Europas (Trödler- und Sammlerjournal) nach Nützlichem und Schnick-Schnack suchen.

Gratulation

Christa Lorenzen, Gurtstig 18, Keitum, begeht heute ihren 76. Geburtstag.

Per Dias durch die Galaxis Walken mit Rosi und Christian

Astronomieprofessor Erich Übelacker referiert seit 1976 in Klappholtal

KAMPEN Seit 1976 hat Erich Übelacker, Professor für Astronomie und Geophysik sowie ehemaliger Leiter des Hamburger Planetariums, 76 Vorträge in der Heimvolkshochschule Klappholtal gehalten. Das sind überschaubare Zahlen. Übelackers Spezialität sind aber unfassbare Zeiträume und unglaubliche Dimensionen. „Schon als Junge hat mich der Sternenhimmel fasziniert“, sagt der gebürtige Österreicher. Seine Kindheit verbrachte er in den französischen Pyrenäen, wo der Himmel, wenn nicht wolkenverhangen, sehr klar und voller Sterne ist. Später studierte Übelacker, promovierte, arbeitete bei der Firma Carl Zeiss und moderierte schließlich Sendungen im NDR, um einem breiten Publikum die Fragen des Universums näher zu bringen.

Erich Übelacker



Am Mittwochaabend moderierte Übelacker vor kleineren Publikum im Ahlborn-Saal den Diavortrag „Eine Kreuzfahrt durch die Tiefen des Weltalls“. Er weckte die Neugier, ob auf dem Mars, auf dem im Jahr 2069 der erste Mensch landen soll, Leben unter der Oberfläche ist. Für atemlose Spannung sorgte der Astronomieprofessor, wenn er von Riesenasteroiden sprach, deren Einschlag auf der Erde den Planeten aus der Bahn werfen und alles Leben in einem Moment dahinraffen könnte. Dass ein Krater der Venus nach Steffi Graf benannt werden soll, versetzt das Publikum ins Staunen. Auch der Hinweis, dass die Sonne allein in Deutschland 80 Mal mehr Energie lässt, als verbraucht wird, verdrutzte. Als Übelacker dann über die rasante Expansion des Alls sprach, verwandelte sich die Gesichter der Zuhörer in Frage-

zeichen. Beim Austritt aus dem Ahlborn-Saal in die sternenlose Nacht blieb schließlich das Gefühl, in den Weiten des Alls eine Eintagsfliege zu sein. *kko*

Seit Jahren widmet sich Übelacker zunehmend dem blauen Planeten und bereist ihn jährlich mit dem Kreuzschiff. Heute Abend referiert er über Brasilien. Der Vortrag „Von Rio bis zum Amazonas – Entwicklungsland oder versteckte Weltmacht?“ beginnt um 20 Uhr im Ahlbornsaal des Klappholtals.

SYLT Das Gelände der Surfschule Westerland wird am Sonntag (12. September) zum Treffpunkt für Nordic-Walking-Fans. Zu Gunsten der Kinder-Rheumastiftung startet um 17 Uhr ein Spendenlauf, den die ehemaligen Ski-Rennläufer Rosi Mittermaier und Christian Neureuther als Schirmherren begleiten werden. Die Strecke führt über eine 7,5 Kilometer lange Route ab der Surfschule die Promenade entlang in Richtung Wenningstedt und wieder zu-

rück. Jeder interessierte Walker ist willkommen. Nordic-Walking-Stöcke können – so lange der Vorrat reicht – vor Ort ausgeliehen werden. Vor dem Start haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, einen Betrag ihrer Wahl für die Kinder-Rheumastiftung zu spenden. Gefördert werden damit unter anderem Kinder-rheuma-Zentren. Ergänzt wird der Lauf durch ein Informations- und Rahmenprogramm für alle Altersklassen, das bereits um 15.30 Uhr beginnt. *sr*

Anzeige
B=184,8mm
H=142mm