

# SONNENTHERME

Lutzmannsburg, am 23. April 2010

## **Studie: Positive Wirkung von Thermalwasser auf Schwangere und Babys**

**Schlaf Kindlein, schlaf! Für werdende Mütter und Babys ist der Schlaf die wichtigste Erholungsquelle vom aufregenden Alltag. Eine bessere Schlafqualität ist jedoch nur eine der positiven Auswirkungen von Babyschwimmen und wasserzentrierter Geburtsvorbereitung in der Sonnentherme Lutzmannsburg, wie eine wissenschaftliche Studie nun belegt.**

Das Schäfchenzählen für Schwangere ist zu Ende. Die professionelle Geburtsvorbereitung im warmen Thermalwasser der Sonnentherme verhinderte Schlafstörungen, die in einer Schwangerschaft meist zunehmen. Bei vielen werdenden Müttern kam es laut Studie zu intensiverem Schlaf und so zu einer Verbesserung der vegetativen Balance. Entgegen der Bedenken vieler Gynäkologen, zeigten die Wissenschaftler auf, dass die Bewegung im Thermalwasser einer öffentlichen Therme keinerlei Risiko für die Schwangerschaft bzw. Mutter und Kind bedeutet.

Babyschwimmen ist ein Erlebnis für die Eltern und das Kind, das gleichzeitig Vertrauen aufbaut und Ängste abbaut. So wies die Studie nach, dass sich Kleinkinder nach acht Einheiten Babyschwimmen aufgeschlossener waren gegenüber Fremden und weniger ängstlich – im Gegensatz zu Babys bei Trockengymnastik. Babyschwimmen zeigte bei Neugeborenen auch durch eine schnellere Schlaferholung Wirkung, da sich das Zusammenspiel von Kreislauf und Atmung während des Schlafens rascher normalisierte. Deutliche Verbesserungen waren ebenso in der Körpermotorik, im Körperbewusstsein sowie in der emotionalen Entwicklung der Kleinkinder festzustellen.

„Diese Ergebnisse bestätigen unsere Pionierarbeit“, unterstreicht **Wolfgang Stündl**, Initiator der Studie und Geschäftsführer der Sonnentherme Lutzmannsburg. Die mittelburgenländische Therme ist seit Jahren auf die Bedürfnisse von Babys, werdenden Müttern und Familien mit Kleinkindern spezialisiert.

### **Zur Untersuchung**

Insgesamt nahmen 41 Schwangere und 48 Babys mit ihren Müttern an den beiden Studien zu „Wasser und Gesundheit“ teil. Unter der Leitung von Universitätsprofessor Dr. Maximilian Moser wurden die Untersuchungen von Mai 2007 bis Dezember 2008 in der Sonnentherme durchgeführt. Kooperationspartner der Sonnentherme Lutzmannsburg sind das Joanneum Research Institut, die Karl-Franzens Universität Graz und das Frauenschall-Institut.

# SONNENTHERME

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

## **Sonnentherme BetriebsgesmbH**

Ansprechpartner: Adrienn Meisner

A-7361 Lutzmannsburg • Thermengelände 1

Tel: +43-(0)2615-87171-2223 • Fax: DW -20 [www.sonnentherme.com](http://www.sonnentherme.com)

E-Mail: [meisner@sonnentherme.at](mailto:meisner@sonnentherme.at)