



Tipps für den ungetrübten Wasserplausch

Für viele gehören Schwimmen und Planschen zu den schönsten Erlebnissen des Sommers. Damit diese nicht getrübt werden, geben wir Ihnen ein paar Tipps.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Manche gehen das ganze Jahr über zum Schwimmen oder fürs Aquafit in Hallenbäder. Denn sich im Wasser zu bewegen, trainiert nicht nur Muskeln und Kreislauf, sondern schon die Gelenke. Viele, die im Winter nicht schwimmen, packt im Sommer oder Urlaub in äquatornahen Gebieten ebenfalls die Lust auf den Badespass.

Beim Baden in Schwimmbecken, Pools oder in Naturgewässern gibt es einige Regeln zu beachten.

Chlorverbindungen

Das Wasser in öffentlichen Bädern wird in der Regel mit Chlor desinfiziert. Das geruchlose Gas reagiert mit organischen Verbindungen, wie beispielsweise Harnstoff, zu Chloraminen. Diese sind nicht nur für den typischen Schwimmbadgeruch verantwortlich, sondern reizen auch die Haut. Harnstoff scheidet wir auch über die Haut aus.



Schwimmbrille, Nasenklammer und Ohrstöpsel können empfindliche Körperstellen schützen.

- > Duschen vor dem Schwimmen reduziert die Chloraufnahme und verringert die Menge an Harnstoff auf der Haut um 97 Prozent.
- > Tragen Sie ein Produkt auf die Haut auf, das Chlor abweist.



Auch idyllische Naturgewässer bergen Risiken wie Strömungen oder rutschige Steine.

- > Schützen Sie bei Bedarf Ihre Augen mit einer Schwimmbrille, die Nasenschleimhäute mit einer Nasenklammer und die Ohren mit Ohrstöpseln. Mit einer Badekappe können Kopfhaut und Haare geschützt werden.
- > Duschen Sie nach dem Schwimmen.
- > Entfernen Sie das Wasser aus den äusseren Gehörgängen.

Sechs Baderegeln

- 1 Kinder nur begleitet ans Wasser lassen; kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!
- 2 Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
- 3 Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.
- 4 Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- 5 Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! Sie bieten keine Sicherheit.
- 6 Lange Strecken nie alleine schwimmen! Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

- > Cremen Sie die Haut mit einem pflegenden Produkt ein.
- > Chlor kann den pH-Wert der Scheidenflora verändern und sie anfälliger für die Besiedlung von Keimen machen (s. unten).

Keime

Die Wasserqualität ist nicht überall so gut wie in einheimischen Bädern. Doch auch dort kann es zu Infektionen mit Krankheitserregern, vor allem Pilzen und Viren, kommen.

- > Pilze und Viren (> Warzen): Laufen Sie nicht barfuß in Umkleidekabinen, Duschen und Schwimmbädern.
- > Bakterien: Ein bekannter Schwimmbadkeim ist *Pseudomonas aeruginosa*. Das Bakterium kann einen juckenden Hautausschlag auslösen oder eine Entzündung des äusseren Gehörgangs (Schwimmbad-Otitis).
- > Damit sich Pilze wie *Candida albicans* und Bakterien nicht in der Scheide einnisten können, helfen u. a. Schutzcremes, das Ausziehen nasser Badekleider und Abtrocknen sowie Waschen des Intimbereichs gleich nach dem Baden mit milden Produkten. Milchsäurebakterien (Vaginalzäpfchen/-kapseln, Nahrungsergänzungsmittel) unterstützen eine gesunde, widerstandsfähige Vaginalflora.

- > Entenflöhe: So werden die Gabelschwanzlarven von Saugwürmern genannt, die in heimischen, seichten *und* nicht fliessenden Gewässern vorkommen können. Bei einem zweiten Kontakt kann es zu einer Badermatitis kommen, einem stark juckenden Hautausschlag.
- > Vergessen Sie nicht, sich besonders in tropischen Gebieten vor Insektenstichen zu schützen, da dadurch Krankheiten wie Malaria, Dengue und Zika übertragen werden können.

Schattenseiten der Sonne

Sonnenlicht hebt unsere Stimmung, ein Übermass sollte jedoch vermieden werden.

- > Schützen Sie Ihre Haut mit einem wasserfesten Produkt mit hohem Lichtschutzfaktor vor UV-Strahlen. Denn UV-Strahlen lassen die Haut altern und können Hautkrebs verursachen.
- > Gönnen Sie sich beim Sonnenbaden Pausen, damit der Körper nicht überhitzt. Sonst drohen Sonnenstich und Hitzschlag.



Regelmässige Schattenpausen helfen, Sonnenstich und Hitzschlag vorzubeugen.

- > Erneuern Sie die schützenden Cremes und Lotionen nach dem Schwimmen oder spätestens nach einer Stunde.

Unfallgefahren

Natürliche Gewässer sind zwar chlorfrei, doch es gibt andere Gefahren, die den Badespass verderben können.

- > Prüfen Sie das Gewässer auf Untiefen. Ein Kopfsprung in trübes Wasser oder in eine mit Pflanzen(-blättern) bedeckte Wasseroberfläche kann zu schweren Verletzungen führen. Ebenso können Strömungen zur Gefahr werden. Siehe Baderegel 4 in der Box.
- > Rutschgefahr droht bei feuchten Bodenflächen wie beispielsweise bei mit Algen überzogenen Steinen. Diese Stellen sind oft mit dem Auge nicht erkennbar. Nutzen Sie Handläufe und tragen sie geeignetes Schuhwerk.
- > Achten Sie auf übermütig spielende Kinder und Jugendliche, da sie manchmal an unerlaubten Stellen ins Becken springen.

- > Rutschen bergen das Potenzial für Zahn- und Lippenverletzungen.
- > An Meeresstränden können Scherben und Muschelschalen zu Schnittverletzungen führen. Wasserschuhe schützen auch vor Seeigelstacheln und Korallen.

Rat aus der Apotheke

Nutzen Sie die kompetente Beratung in Ihrer Apotheke, um unliebsame «Feriensouvenirs» vorzubeugen oder zu behandeln. <



Jürg Lendenmann

ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Hautberuhigende Feuchtigkeits-Creme für sensible und gereizte Haut



- ✓ für empfindliche Haut entwickelt
- ✓ mit natürlichen Inhaltsstoffen
- ✓ dermatologisch getestet
- ✓ vegan

ohne Parabene
ohne Silikone
ohne Parfumstoffe
ohne PEG