

Badeplausch

Tipps für ungetrübte Wasserfreuden

Die Vorfreude, an einem Sommertag bald ins kühle Wasser springen zu können, ist fast so schön wie das Plantschen oder Schwimmen selbst. Wer sich am und im Wasser richtig verhält, kann manche unliebsame Erfahrung vermeiden.

Jürg Lendenmann



Wasserratten sollten wissen, was ihren Spass trüben könnte.

Schon vor dem Sprung ins kühle Nass gilt es Vorsichtsmassnahmen zu beachten, damit der Badeausflug in guter Erinnerung bleibt. Zum einen darf der Körper nicht überhitzt werden, andernfalls drohen Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag. Zum anderen muss die Haut vor der Wirkung der ultravioletten Strahlen wirksam geschützt werden, da sich sonst die Haut zu röten beginnt und eine Verbrennung 1. oder gar 2. Grades entstehen kann. Ein Sonnenbrand ist nicht nur sehr schmerzhaft, sondern der wichtigste Risikofaktor für das Entstehen eines Hautkrebses.

Nur keinen Sonnenbrand

Meiden Sie wenn möglich die Sonne, wenn sie am stärksten scheint (zwischen 11 und 15 Uhr), schützen Sie sich mit passenden Kleidungsstücken und einer Sonnenbrille. Tragen Sie reichlich frühzeitig ein Sonnenschutzmittel mit hohem LSF auf, das ihrem Hauttyp angepasst ist. Lassen Sie sich dazu im Fachgeschäft (Apotheke, Drogerie) beraten. Ausgedehnte Sonnenbäder können zu schweren Beinen und Venenbeschwerden führen. Was Sie neben Schwimmen für die Venen Gutes tun können, lesen Sie auf S. 34.

Kühlen Sie bei einem Sonnenbrand die betroffenen Hautstellen und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Lassen Sie sich für eine optimale Hautpflege, Wundversorgung und Schmerzbehandlung in einem Fachgeschäft beraten.

Die sechs Baderegeln

«Durch richtiges Verhalten könnten die meisten Wasserunfälle vermieden werden!», so die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG. Sie empfiehlt sich an die sechs Baderegeln zu halten:

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.

Auf zum Wasserspass

Gehen auch Sie am liebsten in «Ihr» Schwimmbad, «Ihren» Fluss, See oder Weiher? Dann lohnt sich ein Blick ins Schweizer Schwimmbadverzeichnis auf

www.badi-info.ch: Es gibt so viele Perlen zu entdecken. Um die Wasserqualität brauchen Sie sich nicht zu sorgen. Hygienisch kritisch können – auch an Feriendestinationen – kleine Badeseen, Schwimmbecken und Whirlpools sein.

Vorsicht vor Bakterien und Viren

Meistens finden sich im oder an den Plätzen um das Wasser keine oder nur eine unkritisch hohe Zahl an Krankheitserregern. Aber nicht immer. Das Bakterium *Pseudomonas aeruginosa* ist als Erreger der **Whirlpool-Dermatitis** (juckender Hautausschlag) wie auch der **Schwimmbad-Otitis** (Ohrenentzündung) bekannt. Verschiedene Bakterien können zudem eine **Schwimmbadkonjunktivitis** (Bindehautentzündung) verursachen. Nicht im Wasser, aber auf den Böden

v.a. von Duschen lesen Badegäste nicht allzu selten **Warzen** und **Fuss- oder Nagelpilz** auf. Die Erkrankungen werden oft sehr spät entdeckt, was die Behandlung langwieriger macht.

Lästige «Entenflöhe»

In seichten Naturgewässern können Zerkarien (Entenflöhe) – Gabelschwanzlarven von Saugwürmern – den Menschen als Fehlwirt auswählen. Nach einem zweiten Kontakt (Sensibilisierung) kommt es zu einem stark juckenden Hautausschlag, einer **Badedermatitis**. Ebenfalls nach dem Baden in Naturgewässern können, durch Bakterien und Hefepilze verursacht, lästige **Infektionen im Intimbereich** auftreten, sie sich meist durch Juckreiz und Ausfluss bemerkbar machen.

Bei allen Infektionen, die nicht schnell bessern und vor allem Sinnes- und Geschlechtsorgane betreffen, empfiehlt sich baldmöglichst eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen.

Bade-Tipps

- Gehen Sie nicht barfuss in Duschen und Umkleidekabinen.
- Tragen Sie in Schwimmbädern stets eine Schwimmbrille: Sie schützt die Augen vor Chlorwasser.
- Trocknen Sie sich nach dem Baden gut ab (Zehenzwischenräume nicht vergessen), fönen Sie die Haare und wechseln Sie den Badeanzug. So beugen Sie Blasenentzündungen vor.
- Cremen Sie die Haut gut ein und tragen Sie bei Bedarf wiederum Sonnenschutz und Repellent auf.