

Ungetrübtes Badevergnügen

Sonnige Sommertage verlocken Jung und Alt zum Baden im Schwimmbad, am Baggerteich, im See oder am Meer. Damit es ein vergnügliches Erlebnis bleibt, ist nicht nur auf den richtigen Sonnenschutz zu achten, sondern auch die Hautpflege wichtig. Augen und Ohren können ebenso durch das Wasser Schaden nehmen.

Nichts spricht bei gesunden Menschen gegen das Schwimmen und die Abkühlung im Wasser, wenn es sommerliche Temperaturen hat. Allerdings sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, dass der Übergang von der Sonne ins kühle Nass nicht zu abrupt passiert. Hände, Füße und Gesicht zuerst befeuchten, bevor der Sprung ins Wasser erfolgt. Sich davor zu vergewissern, dass das Becken oder der See ausreichend tief ist, versteht sich von selbst. „Der größte Feind des Badenden ist das Chlor“, weiß Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Hautärztin in Steyring: „Vor allem Personen mit besonders trockener Haut bekommen dadurch leicht Probleme.“ Die Ärztin kennt dies sogar schon bei Babys, daher rät sie generell von zu stark parfümierten Pflegeprodukten ab. PH-neutrale Seifen, keine zu heißen Bäder in der Badewanne und diese nur zweimal pro Woche lautet daher ihre Empfehlung. Auch Schaumbäder und Weichspüler seien nichts für die Kleinen. Und nach dem Baden sollte man sich mit



Auf ins Badevergnügen! Aber gerade bei Kindern gilt: Sonnenschutz nicht vergessen, rechtzeitig in den Schatten, raus aus den nassen Badesachen.

einer harnstoffhaltigen Körperlotion eincremen, um der Haut wieder Feuchtigkeit zurückzugeben. Sie bemerkt in ihrer Praxis, dass Hautprobleme bei Kindern von Jahr zu Jahr mehr werden und führt dies auf die übertriebene Hygiene und Umweltfaktoren zurück. Auffällig ist für die Medizinerin auch, dass Kinder vom Bauernhof, die mit Tieren aufwachsen, generell weniger unter Hautekzemen leiden.

Haut am meisten gefährdet

Grundregel Nummer eins ist, sich unmittelbar nach dem Schwimmen im Becken abzduschen, damit das Chlor nicht auf der Haut eintrocknet. Vor allem bei empfindlicher Haut könne ein Juckreiz entstehen, der durch Kratzen leicht zu einem Ekzem werde. Manche Personen werden nicht durchgängig braun, sondern bekommen weiße Flecken im Bereich der Oberarme, am Rücken oder Dekoltee. „Dabei handelt es sich meist um einen nicht ansteckenden Hautpilz, der weiter wuchert, aber mit einem Duschgel gegen Pilze und einer Creme binnen zwei Wochen gut in den Griff zu bekommen ist“, erläutert Dr. Reitböck. Wenn die Betroffenen gleich zu Beginn der Badesaison, wenn die ersten Anzeichen auftauchen, zur Behandlung kommen, lässt sich noch



Fußpilz entsteht meist zwischen den Zehen, daher zur Prävention gut abtrocknen und Badeschlapfen anziehen.

eine durchgängige Bräune erzielen. Immer öfter diagnostiziert die Medizinerin bei Kindern Dellwarzen. „Diese sind durch eine Schmier- und Kontaktinfektion übertragbar und tauchen meist in der Achselhöhle, in der Kniekehle, im Ellbogen oder im Genitalbereich auf und machen sich neben der Optik durch Juckreiz bemerkbar. Die Dellwarzen sind entweder durch Vereisen oder durch Abschaben zu behandeln. Das ist zwar nicht schmerzhaft, kann aber unangenehm sein“, weiß Reitböck. Auch mit Sonnenakne (Mallorca-Akne) ist sie immer wieder konfrontiert. „Für gewöhnlich bessert sich das Hautbild durch die Sonne,



Wichtige Vorbeugung von Harnwegsinfekten: Nach dem Schwimmen die nasse Badewäsche ausziehen!



Larven aus dem Darm von Wasservögeln können beim Menschen zu juckendem Hautausschlag führen.

aber mit der falschen Sonnencreme kann das Gegenteil passieren. Empfindliche Personen sollen keinesfalls ein Sonnenöl oder eine fetthaltige Creme verwenden, sondern ein Sonnengel“, rät die Ärztin. Ist das Salzwasser des Meeres vor allem für Patienten mit Neurodermitis und Schuppenflechte zu empfehlen, setzt das falsche Sonnenprodukt dort den Akne-Patienten besonders zu. Von kleineren Baggerseen her kennt die Ärztin die so genannte Zerkariendermatitis. Dabei nisten sich die Larven der im Darm von Wassergeflügel lebenden Trichobilharzien in der Haut ein, ein harmloser aber juckender Hautausschlag, der am besten mit Kortison oder einer den Juckreiz hemmenden Creme behandelt wird, ist die Folge. Nasse Haut ist aber auch anfälliger für Verletzungen. Immer wieder hat es Reitböck mit eingetretenen Glasscherben, Holzsplittern in Füßen und Po oder Schnittwunden durch Fliesen zu

Lesen Sie weiter auf Seite 20 →



Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Hautärztin in Steyerling

tun. Ein Spezifikum sind im Fischerparadies Steyerling auch Angelhaken, die sie aus Daumen oder Fingern herausoperieren muss.

Schmerzhafte Ohrenentzündung

„Eine relativ häufig auftretende und besonders schmerzhafte Nebenerscheinung des Schwimmens ist die Bade-Otitis. Dabei kommt es zu einer Entzündung des äußeren Gehörgangs durch Keime – meist Bakterien, die sich in der Feuchte rasch vermehren. Besonders gefährdet sind Menschen mit häufigem und lang andauerndem Wasserkontakt sowie mit einem engen und gewinkelten Gehörgang. Vorsorglich sollten sie nach dem Baden den Kopf zur Seite neigen, damit das Wasser aus dem Gehörgang heraus rinnen kann und – so gut es geht – die Ohren mit einem Handtuch abtrocknen. Wer anfällig ist, sollte Ohrentropfen dabei haben.“



Chlor soll nicht auf der Haut eintrocknen.

„Denn die Schmerzen, die mir geschildert werden, sind oft auch für Erwachsene kaum zu ertragen“, sagt Reitböck zu Human. Auch gerötete und durch Chlorwasser irritierte Augen sind gang und gäbe. Meist helfen befeuchtende Augentropfen, liegt aber bereits eine Bindehautentzündung vor – sind die Wimpern durch eine entzündliche Absonderung verklebt – sind antibakterielle Tropfen nötig.

Pilze unterschiedlichster Art

Das Feuchte und Warme in Schwimmbädern fördert den Fußpilz in den verschiedensten Varianten. Badeschuhe und sich gut zwischen den Zehen abzutrocknen sind wichtige Grundregeln. Ist die Haut zwischen den Zehen aufgeschwemmt, kann das schon ein Anzeichen für einen Pilz sein, der mit speziellen Salben oder Sprays behandelt wird. Je wärmer das Wasser, etwa in Thermen, desto höher ist das Risiko für Scheidenpilze, die mit Cremes, Vaginalzäpfchen und Tabletten bekämpft werden. Blasenentzündungen



Häufiges Baden kann die Haut austrocknen, am besten mit harnstoffhaltigen Körpercremen einschmieren.

und Harnwegsinfekte, die vermehrt bei Frauen auftreten, sind ebenso unliebsame Nebenerscheinungen des Schwimmens. Wichtigste Gegenmaßnahme ist das Wechseln der nassen

Zehn Tipps für einen unbeschwerten Badetag

1. Nehmen Sie genug zum Trinken mit.
2. Eine wasserfeste Sonnencreme sollte bereits eine halbe Stunde vor dem Baden aufgetragen werden.
3. Nehmen Sie ein T-Shirt zum Schutz der Schultern und einen Hut oder eine Kappe zum Schutz des Kopfes vor der Sonne mit.
4. Nicht in den nassen Badesachen bleiben, sondern einen zweiten Badeanzug, Bikini oder eine Badehose einpacken.
5. Ein ausreichend großes Handtuch zum Abtrocknen einpacken, das sich aber auch zum Einwickeln eignet, wenn vorübergehend Wolken aufziehen.
6. Zum Schutz der Augen nicht auf die Sonnenbrille vergessen.
7. PH-neutrales Duschgel und eine Körperlotion mit Harnstoff (Urea) verwenden, um am Ende des Badetages der Haut etwas Gutes zu tun.
8. Allergiker sollten vorbeugend Antihistaminika mitnehmen. In kleinen Plastikbehältern halten sie sich auch gut in der Hitze.
9. Nicht mit vollem oder leerem Magen schwimmen gehen.
10. Meiden Sie die direkte Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr, im Schatten spricht nichts gegen den Aufenthalt im Freien zu dieser Zeit.

Badebekleidung. Sind die ersten Anzeichen, ein Brennen beim Harnlassen, bereits da, dann hilft auch viel Trinken nicht mehr. „Der rasche Arztbesuch ist angeraten, um die Bakterien mit einem Antibiotikum zu bekämpfen. Andernfalls kommt die Entzündung wieder rasch zurück“, weiß die erfahrene Medizinerin. Warmes Wasser kann ebenso wie kaltes eine Belastung für den Kreislauf sein. Besonders Schwangere, die oft einen niedrigeren Blutdruck haben, aber auch ältere Menschen sollten dies bedenken. Für ältere Menschen gilt zudem, beim Sonnenbaden ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Hat sich jemand beim Schwimmen zu sehr verausgabt und ist kein Rastplatz in der Nähe, dann sollte er sich auf den Rücken legen und langsam mit Füßen und Händen zurückpaddeln.

Sonnenschutz und Sonnenstich

Der richtige Sonnenschutz von Kindesbeinen an ist extrem wichtig, da sich die Haut die Sonnenbrände aus der Kindheit

merkt (siehe dazu Artikel zum Thema Sonnenbrand im aktuellen Schwerpunkt, Seite 11). Besonders gefährdet, im Erwachsenenalter einen Hautkrebs zu bekommen, sind Personen mit vielen Muttermalen. Zu viel Sonnengenuss kann auch zu einem Hitzestich (Sonnenstich) führen, der sich mit Kopfschmerzen, Benommenheit und Übelkeit bemerkbar macht. Dabei handelt es sich um eine Entzündung im Gehirn durch eine direkte, lang andauernde Sonnenbestrahlung auf Kopf und Nacken. Erste Maßnahmen dagegen sind kalte Tücher, Ruhe und Schatten. Für Wasser-ratten, die gar nicht aus dem kühlen Nass zu bekommen sind, gilt jedenfalls, wenn sich blaue Lippen zeigen, dass sie schleunigst ins Trockene und gut in ein Handtuch eingewickelt werden müssen, um einer Erkältung vorzubeugen. Dies gilt vor allem für Kinder, weil sie im Vergleich zum Körpergewicht eine relativ große Hautoberfläche haben. Zuckerkrankte, die Insulin spritzen, sollten bei ihrem Badebesuch bedenken, dass sie durch das Schwimmen mehr



Wer auf herkömmliche Sonnencreme mit Mallorca-Akne reagiert, kann auf Sonnengels ausweichen.

Energie benötigen und entsprechend nicht auf die Nahrungsaufnahme vergessen dürfen. Ausreichend trinken ist hier besonders wichtig. Sie sollten einen Traubenzucker oder ein Stück Brot bereithalten, um bei einer Unterzuckerung gegensteuern zu können. Für Asthmatiker gilt, sich beim Schwimmen nicht überanstrengen.

Mag. Michaela Ecklbauer






macht mehr als schöne Bücher.

Auch Werbeprospekte wie Prospekte, Flyer und Mailings. Natürlich auch Kalender, Etiketten und alles andere.

In allen nur erdenklichen Ausführungsvarianten.

Von einfarbig bis achtfarbig.

Mit Lack und ohne Lack.

Mit Stanzung und Prägung.

Tuto kompletto, mit Adressierung und Postversand.

**Auf 27 Druckwerken
rund um die Uhr.**



Die Großdruckerei mit den kleinen Preisen.

ZAMENHOFSTRASSE 43-45, A-4020 LINZ • TEL. + 43-732-66 96 27 -0, FAX +43-732-66 96 27 -5
e-mail office@friedrichvdv.com http://www.friedrichvdv.com