

Mit kleinen Kindern ins Hallenbad: Ist das ein Problem?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Der Hallenbadbesuch ist in der Regel für die ganze Familie eine freudige Angelegenheit mit grossem Wohlfühlfaktor. Für eine gesunde Haut ist der gelegentliche Besuch eines Bades als unproblematisch zu werten. Ein paar Empfehlungen sollte man aber beachten.

Kleinkinder: Mindestens 30 Grad

Zum Badbesuch mit Kleinkindern raten Kinderärzte Folgendes:

- Die Wassertemperatur sollte bei Kleinkindern mindestens 30 Grad betragen.
- Mit Kindern, die jünger als ein Jahr sind, sollte man nicht länger als 30 Minuten im Wasser verweilen (Risiko der Unterkühlung, Kreislaufbelastung).
- Auf Zeichen von Unterkühlung achten (blaue Lippen, Zittern). Gegebenenfalls sofort das Wasser verlassen und wärmen mit trockenen Handtüchern, Kleidung, nach Möglichkeit im Wärmerraum.
- Nicht mit Infektionen wie Erkältung, Ohrenentzündung usw. baden gehen.

HAUT Unsere Enkelkinder (1- und 3-jährig) baden sehr gerne, und wir gehen mit ihnen manchmal ins Hallenbad. Ist das gut für kleine Kinder, zumal eines an Neurodermitis leidet? Wie warm sollte das Wasser sein? Wie lange dürfen sie drin sein? Welche Hautpflege ist nach dem Baden angezeigt? M. S. in K.

- Nach dem Baden abduschen und gut eincremen.

Neurodermitis als Zusatzrisiko

Was bei allem Vergnügen nicht verschwiegen werden soll: Baden in Hallen- und auch Freibädern kann das Austrocknen der Haut fördern. Dies ist insbesondere bei Vorliegen einer Hauterkrankung wie Neurodermitis von Bedeutung. Betroffene Kinder haben eine erhöhte Hautempfindlichkeit infolge einer zum Teil genetisch bedingten Barriestörung der Haut. Sie neigen zu Ekzemen und erkranken auch leichter

Kurzantwort

Wenn man ein paar Regeln beachtet, steht dem Besuch eines Hallenbades oder eines Freibades mit Kleinkindern wenig im Wege. Die Kinderhaut verdient aber schon besondere Aufmerksamkeit und auch spezielle Pflege. Insbesondere, wenn das Kind auch noch an Neurodermitis leidet. Bei akuten Ekzemen verzichtet man am besten auf den Besuch eines Bades.

an Hautinfektionen durch Bakterien oder Viren (zum Beispiel Warzen).

Leidet ein Kind unter akuten Ekzemen oder Hautentzündungen, sollten die Schwimmbadbesuche ganz eingestellt oder zumindest so weit reduziert werden, bis die akuten Hauterkrankungen vollständig abgeklungen sind.

Um Hautproblemen vorzubeugen, gelten folgende dermatologische Ratschläge: Nach dem Baden sollte man zeitnah duschen und die Haut mit milden Syndets (seifenähnliche, aber hautverträglichere, waschaktive Substanzen) reinigen, um chlorhaltiges Wasser und eventuelle Keime im Badewasser von der Haut zu entfernen. Anschliessend empfiehlt es sich, die Haut nicht ganz trocken zu tupfen (nicht reiben!). Und das Wichtigste: eine sofortige gute Rückfettung der Haut mit einer geeigneten Hautcreme oder Lotion. Parfümierte Produkte sollten eher gemieden werden. Dieses Vorgehen erleichtert das Eindringen der Feuchtigkeit in die Haut und beugt einer Austrocknung und demnach auch einem Ekzem oder einer Hautinfektion vor.

Aufquellen der Haut

Hautirritationen durch starkes Aufquellen der Haut («Waschhaut» an Hän-

den und Füssen) und durch Chlorzusätze sowie durch Chlorabbauprodukte im Schwimmbadwasser sind möglich. Dadurch ist eine Verschlechterung einer bestehenden Neurodermitis oder ein erneutes Aufflammen der Erkrankung grundsätzlich gegeben.

Chlor und andere Zusätze sind erforderlich, um Keime wie Bakterien und Viren im Badewasser zu reduzieren (es gelten gesetzliche Bestimmungen zur Wasserhygiene). Andererseits können diese desinfizierenden Mittel die Haut und die Schleimhäute reizen. Mit den genannten Hautpflegeempfehlungen kann man jedoch entgegenwirken.

Baden in der Badewanne

Zum Wannenbad zu Hause können für Kinder folgende Empfehlungen abgegeben werden: körperwarmer Wassertemperatur, maximal 37 bis 38 Grad, Badedauer 10 Minuten, maximal zwei bis drei Wannenbäder pro Woche. Rückfettende Ölbadzusätze sind empfehlenswert, diese trocknen die Haut weniger aus. Zur normalen Hautreinigung genügt eine Dusche mit lauwarmem Wasser und mit milden, ph-neutralen Syndets, bei empfindlicher Haut möglichst ohne Duftstoffe.



DR. MED.
CHRISTINA SPARLA
Fachärztin für Dermatologie
und Venerologie,
Dermacenter Küssnacht,
www.dermacenter.ch

ratgeber@luzernerzeitung.ch