

NUR MIT UNGE-
CHLORTEM WASSER
DUSCHEN

Tipps fürs Schwimmen

TEXT: DR. NICOLA ZINK

Atopische Dermatitis-- Schwimmen ist eine lebenswichtige Fähigkeit. Kinder mit atopischer Dermatitis sollten nicht auf dieses schöne Hobby und die Bewegung verzichten, finden drei Autorinnen eines Reviews und geben Tipps für Betroffene und ihre Eltern.

Kindern mit atopischer Dermatitis (AD, Neurodermitis) wird oft vom Schwimmen abgeraten, weil negative Auswirkungen auf die Hauterkrankung befürchtet werden. Die Betroffenen selbst gehen häufig nicht schwimmen, weil sie sich wegen ihres Hautbilds schämen. Ein Schwimmverbot kann zu einer Verschlechterung der körperlichen und geistigen Gesundheit führen, betonen Dermatologinnen vom University Hospital in Cork, Irland. Der Ausschluss solcher Aktivitäten mit Gleichaltrigen könne zu Ausgrenzungen, Hänseleien und Mobbing führen und ist überdies lebensgefährlich. Ertrinken ist eine der führenden Todesursachen unter Kindern.

Ermutigen

Die irischen Dermatologinnen haben aus den Ergebnissen unterschiedlicher Studien zum Thema und den Hinweisen von Gesellschaften wie der National Eczema Society Empfehlungen zusammengetragen. Die erste lautet: „Ermuti-

gen Sie Kinder mit AD und ihre Eltern, schwimmen zu lernen! Bestärken Sie Kinder mit sichtbaren Ekzemen, sich nicht dafür zu schämen.“ Außerdem sollte die Therapie in der Zeit vor einem geplanten Schwimmbadbesuch optimiert werden, indem antientzündliche Topika proaktiv angewendet werden. Treten schwere und infektiöse Schübe auf, ist es besser, einige Zeit kein Schwimmbad oder keinen See zu besuchen, raten die Autorinnen. Während eines Schubs besteht die Gefahr der Übertragung von Bakterien, insbesondere von Staphylokokken. Deshalb kann es sinnvoll sein, abzuwarten, bis Nässen oder Krustenbildung abgeklungen sind.

UV-Schutz

Es kann spezielle Sonnenschutzkleidung getragen werden. Sie hat den Vorteil, dass die Ekzeme zum Teil darunter versteckt werden. Wichtig ist, die Badekleidung nach dem Verlassen des Schwimm-

beckens rasch auszuziehen und die Haut mit frischem, ungechlortem Wasser abzuspielen, empfehlen die Hautärztinnen. Werden Sonnencremes angewendet oder zusätzlich auf ungeschützte Hautareale aufgetragen, sind duftstofffreie Präparate mit mineralischen Filtern und Lichtschutzfaktor 50+ zu bevorzugen.

Hautpflegtipp

Unmittelbar vor dem Gang ins Schwimmbaden, in den See oder ins Meer sollte Pflegelotion aufgetragen werden. Dabei kann ausprobiert werden, ob andere Lotionen als die, die normalerweise verwendet werden, während und nach dem Schwimmen einen besseren Schutz bieten. Wird Sonnencreme aufgetragen, kann auf die Pflegelotion verzichtet werden.

Unmittelbar nach dem Baden sollten Betroffene die Haut mit Leitungswasser abduschen und so Desinfektionsmittel oder Salzwasser abwaschen. Von langen und heißen Duschen wird abgeraten. Danach empfiehlt die Studiengruppe, die Haut vorsichtig mit einem weichen Handtuch aus Baumwolle oder Mikrofaser abzutupfen. Unmittelbar nach dem Trocknen sollten antiinflammatorische Topika und Basispflegemittel verwendet werden. *

