

Dem Körper und der Seele Gutes tun

Historisch gesehen besitzt das Baden eine lange Tradition. Während in der Antike öffentliche Bäder insbesondere ein Ort des sozialen Austauschs waren, wurde mit der Wellness-Bewegung der letzten Jahre die entspannende Wirkung der verschiedenen Wasseranwendungen in den Vordergrund gerückt. Beim Baden braucht empfindliche und trockene Haut besondere Pflege, um ihr Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Bereits frühe Funde aus dem Niltal zeigen ägyptische Hieroglyphen mit dem Abbild Schwimmender. Bei archäologischen Ausgrabungen in Asien wurde ein Bassin in einem Königspalast gefunden, welches um 2800 v. Chr. erbaut worden sein soll. Im antiken Griechenland gehörte das Schwimmen zur sportlichen Ausbildung. Die Römer übernahmen nicht nur die Badekultur der Griechen, sondern verbreiteten sie in weiten Teilen Europas und Nordafrikas. Die öffentlichen Bäder dienten nicht allein der Körperpflege, sondern stellten zugleich Zentren des sozialen Lebens dar. Schon damals waren verschiedene Wasser- und Dampfanwendungen bekannt.

Infolge von Seuchenausbrüchen im Mittelalter und aufgrund einschränkender religiöser Verhaltensregeln wurde das Baden im Europa des Mittelalters unpopulär. In der Medizin wurden jedoch die heilenden Effekte des Wassers, insbesondere jene der Mineral- und Thermalquellen, weiter intensiv

genutzt. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts schrieb Paracelsus, der als Badearzt in Pfäfers wirkte, eine Abhandlung über die Heilwirkung des Wassers und der Badekuren. Erst mit der Errichtung von Seebädern in England und später auch an der Nord- und Ostseeküste von Deutschland stieg die Popularität des Badens in Europa ab dem 19. Jahrhundert wieder an.

Zu oft, zu lange, zu warm

In der Gegenwart legen wir viel Wert auf Körperpflege, auf regelmässiges Waschen, Duschen oder Baden. Wasser steht in unseren Breiten genügend und in guter Qualität jederzeit zur Verfügung. Das verführt unter Umständen dazu, das Reinigen zu übertreiben, zu oft, zu lange, zu warm. Die Wellness-Bewegung der vergangenen Jahre hat dazu geführt, dass dem Baden neben der Hygiene auch die Bedeutung der Entspannung und des Gemeinschaftlichen zugeordnet wird. Wasseranwendungen sind gar vielgestaltig: Sauna,

Dampfbad, Indoor- und Outdoor-Pool einschliesslich Aquafitness bis hin zum traditionellen römischen Bad.

Hautirritation durch Wasser

Doch wie vertragen sich Haut und Wasser? Die Haut hat eine Barrierefunktion gegenüber Wasser, welche in erster Linie durch die oberste Hautschicht, die so genannte Epidermis, wahrgenommen wird. Mit der Ausreifung der Epidermiszellen bilden diese an der Oberfläche eine Art Mauer, deren Aufbau mit Ziegelsteinen und Mörtel vergleichbar ist. Durch unsachgemässe Wasseranwendung – zusätzlich verstärkt durch gleichzeitige Anwendung von Seifen, Duschgels oder Shampoos – wird der Mörtel herausgewaschen, und die Mauer gerät aus den Fugen. Was wir dann sehen, ist eine runzlige, stumpfe, auch leicht schuppige Haut, die an der Oberfläche feinste Einrisse aufweist. Diese trockene Haut beginnt zu jucken. Bei wiederholter Schädigung und bedingt durch Kratzen reagiert die Haut

mit Ausbildung eines Ekzems. Dieses Phänomen beobachtet man besonders häufig bei älteren Personen, die aufgrund der natürlichen Hautalterung eine zunehmend trockene Haut aufweisen, und bei Patienten mit bestehenden Hauterkrankungen wie Neurodermitis.

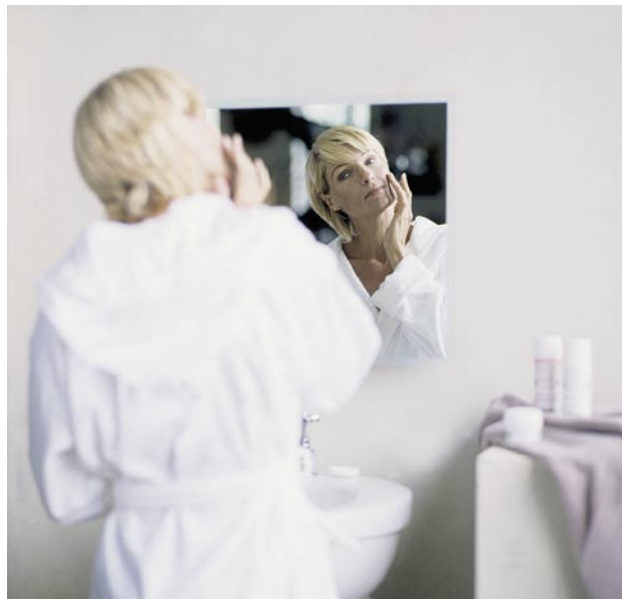
Der Haut die Feuchtigkeit zurückgeben

Daher ist es wichtig, bei trockenen Hautzuständen auf eine Rückfettung zu achten: Der gesamte Körper sollte nach dem Duschen oder Baden mit einer Körperlotion oder -creme eingerieben werden. Erfolgt das Einfetten unmittelbar nach dem Abtrocknen, wird die sich noch in der Haut befindende Feuchtigkeit konserviert.

Restmengen von freiem Chlor, das dem Wasser in öffentlichen Bädern zugesetzt wird, führen zu einer zusätzlichen Austrocknung der Haut. Daher sollte die Badezeit kurz gehalten oder wenn möglich auf einen See oder das Meer ausgewichen werden.

Wasser ohne Seife?

Seife, seit über 4000 Jahren bekannt, wurde ursprünglich aus tierischen Fetten und Pflanzenasche hergestellt. Seifen mit alkalischem pH-Wert führen jedoch zu einer zusätzlichen Austrocknung und Irritation der Haut. Eine Alternative bieten die so genannten Syndets



www.dkr-pressekontakt.de

(Synthetische Detergenzien), die eine sehr gute Reinigungskraft und einen neutralen pH-Wert besitzen. Bei sehr trockener Haut empfiehlt sich die Anwendung rückfettender Waschlotionen oder Badezusätze, die Ölbeimischungen enthalten. Somit kann das früher gängige Wasch- und Seifenverbot bei Ekzempatienten heute aufgehoben beziehungsweise relativiert werden.

Problematische Duftstoffe in Kosmetika

Bereits aus dem 16. Jahrhundert existieren Rezepturen über die Herstellung verschiedener duftender Seifen, ein von den Gilden damals streng gehütetes Geheimnis. Heute ist die Palette duftender Waschprodukte riesig, darum kümmert sich schon die Kosmetikindustrie. Doch was wir allgemein als angenehm duftend und sauber am eigenen Körper oder bei anderen wahrnehmen, kann für einzelne Personen, die Kontaktallergien entwickeln, zum Problem werden. Duftstoffe sind die häufigste Ursache der durch Kosmetika ausgelösten Kontaktekzeme, gefolgt von Konservierungsmitteln. Die Kontaktallergien äussern sich akut mit Rötung, Nässen, Verkrustungen und Schwellung der Haut an den Kontaktstellen, bei chronischem Verlauf mit Rötung und Schuppung. Sie sind begleitet von teils heftigem Juckreiz. Oft gibt die betroffene Körperstelle Hinwei-

se auf den Auslöser. Um die Diagnose einer Kontaktallergie zu stellen und die auslösende Substanz zu identifizieren, kommt der Epikutantest (Pflastertest) zum Einsatz. Dabei werden die Einzelsubstanzen oder vom Patienten verwendete Kosmetika für 24 bis 48 Stunden in Testkammern auf dem Rücken aufgetragen. Im positiven Fall wird auf dem Testareal ein kleiner Ekzemherd provoziert. Als

Konsequenz müssen die so herausgefundenen Allergene gemieden werden. Während die meisten Inhaltsstoffe der Kosmetika wie Grundlagen und Konservierungsmittel auf den Verpackungen deklariert sind, ergibt sich für die Duftstoffe die Schwierigkeit, dass diese nicht im Detail angegeben sind. Duftstoffallergiker sollten deshalb auf duftstofffreie Kosmetika ausweichen.

■ Dr. med. Dagmar Simon,
Fachärztin für Dermatologie
und Venerologie, Allergologie
und klinische Immunologie,
Oberärztin an der Klinik und
Poliklinik für Dermatologie,
Inselspital Bern



www.dkr-pressekontakt.de

Tipps für eine hautschonende Körperpflege

- Wassertemperatur lauwarm bis warm, nicht heiss
- Dusch- und Badezeit kurz halten
- Wasseranwendung nicht zu häufig, maximal ein Mal pro Tag duschen oder baden
- Zur Reinigung Syndets benutzen
- Nach dem Abtrocknen die Haut mit Körpermilch oder -creme einfetten

Personen mit speziell trockener Haut sollten Folgendes beachten:

- Rückfettende Waschlotionen verwenden
- Duschen dem Baden vorziehen
- Nach der Wasseranwendung die Haut einfetten
- Baden in Seen oder dem Meer dem Pool vorziehen
- Vor dem Schwimmen/Baden die Haut einfetten, damit sie das Wasser abweist