

Gesund durch den Badesommer: Der BVF gibt 6 Tipps für Frauen und Mädchen

Ob im Freibad, See, Fluss oder Meer: der Sommer lädt zum Baden ein. Schwimmen ist gesund, macht Spaß und schont die Gelenke. Wer jedoch zu lange in nasser Badekleidung sitzt oder Menstruationsprodukte nach dem Baden nicht wechselt, riskiert Pilz- oder Harnwegsinfekte. Der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF) hat die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden Badesommer aus frauenärztlicher Sicht zusammengestellt.

Tipp 1: Nasse Badekleidung so schnell wie möglich wechseln

„Im warmen, feuchten Milieu nasser Badekleidung können sich schädliche Pilze und Bakterien besonders gut vermehren. Frauen und Mädchen sollten nach dem Schwimmen deshalb zügig in trockene Kleidung wechseln. Im ungünstigen Fall können diese Keime die Vagina infizieren. Frauen, die zu chronischen vaginalen Infektionen neigen, sollten hier besonders vorsichtig sein“, betont **Dr. Anne-Rose Schardt**, niedergelassene Frauenärztin in Taunusstein und stellvertretende Bezirksvorsitzende des BVF in Wiesbaden.

Die Faustregel lautet: umziehen, sobald man nicht mehr im Wasser ist (1).

Nasse Kleidung kann zudem durch Unterkühlung eine Blasenentzündung begünstigen, da Keime leichter in die Harnröhre eindringen können.

Frauen in den Wechseljahren haben aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels eine dünnere und empfindlichere vaginale Schleimhaut. Chlor im Schwimmbad kann Trockenheit und Reizungen verstärken. Auch hier hilft, zeitnah nach dem Schwimmen in trockene Kleidung zu wechseln.

Tipp 2: Nach dem Baden: Abduschen

Nach dem Baden sollte Chlor-, Meer oder See bzw. Flusswasser wieder gründlich vom Körper abgespült werden. Für den Intimbereich reicht klares Wasser aus. „Aggressive Reinigungsmittel oder Duschgels sollten nicht verwendet werden, da sie die natürliche Schutzflora der Vagina stören“, sagt Dr. Schardt.

Tipp 3: Gewässerqualität prüfen - besonders bei natürlichen Gewässern

Schwimmen in Freibädern, Badeseen oder im Meer ist in Mitteleuropa hygienisch in der Regel unbedenklich. Offizielle Badestellen in Deutschland werden in den Sommermonaten regelmäßig von den Gesundheitsämtern kontrolliert. Bei Warnmeldungen wegen Blaualgen (Cyanobakterien) gilt: nicht ins Wasser. Blaualgen können Haut- und Schleimhautreizungen auslösen und sind besonders für Schwangere und immungeschwächte Personen gefährlich. Ausgewiesene Badeverbote sollten unbedingt beachtet werden.

Tipp 4: Während der Menstruation: Tampon nach dem Schwimmen wechseln

„Während der Periode ist Baden völlig unproblematisch“, betont Dr. Schardt. „Tampons oder eine

Menstruationstasse fangen das Blut in der Vagina auf und schützen im Wasser zuverlässig. Nach dem Baden sollten sie allerdings gewechselt werden, um das Infektionsrisiko zu senken.“

Tipp 5: Besonderheiten in der Schwangerschaft

Schwimmen zählt zu den empfehlenswertesten Sportarten in der Schwangerschaft: Wasser entlastet Gelenke, Rücken und Becken. Wer sich wohlfühlt, eine komplikationsfreie Schwangerschaft hat und auf sich achtet, kann das Baden im Freibad, am See oder im Meer in der Regel bedenkenlos genießen.

Einige Punkte verdienen in der Schwangerschaft dennoch besondere Aufmerksamkeit:

- Bei vorzeitigem Blasensprung, Muttermundschwäche oder deutlich verkürztem Gebärmutterhals besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko. Dann sollte auf das Baden verzichtet werden.
- Bei Kreislaufproblemen, Schwindel oder starker Erschöpfung ist Vorsicht geboten. Im Zweifel gilt: Rücksprache mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt halten.
- Sonnenbaden und Überhitzung sollten vermieden werden. In der Schwangerschaft ist die Haut hormonell bedingt empfindlicher; direkte Sonneneinstrahlung kann Pigmentveränderungen und Hautirritationen verursachen. Ausreichender Sonnenschutz, Schattenpausen und genügend Flüssigkeitszufuhr sind wichtig.
- Was das Wechseln nasser Badekleidung angeht, ist in der Schwangerschaft besondere Vorsicht geboten: Harnwegsinfekte erhöhen das Risiko für einen vorzeitigen Blasensprung, vorzeitige Wehen und Frühgeburten.

Tipp 6: Bei anhaltenden Beschwerden nach dem Baden - frauenärztliche Praxis aufsuchen

Brennen, Juckreiz, veränderter Ausfluss oder Schmerzen beim Wasserlassen nach dem Baden sollte man nicht aussitzen. Harnwegsinfekte lassen sich meist schnell und unkompliziert bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt abklären und behandeln.

Leichte Vaginalpilzinfektionen können von selbst abheilen. Damit sich ein Pilzbefall nicht stärker ausbreitet, sollten im Genitalbereich nur ph-neutrale Seifen verwendet und die Haut regelmäßig eingefettet werden. Unterstützend wirkt luftdurchlässige Baumwollunterwäsche. Lassen die Beschwerden nicht nach, können rezeptfreie Antipilzmittel helfen. Tritt nach drei Tagen keine Besserung ein oder verschlimmern sich die Beschwerden, sollte die Infektion frauenärztlich abgeklärt werden (2).

Quellen und weitere Informationen:

- (1) [Vorbeugen von Scheideninfektionen: Nasse Badesachen möglichst rasch ausziehen](#)
- (2) [Scheidenpilz / Candida-Infektionen / Vaginalmykose / Vaginalpilz: Therapie / Behandlung](#)