

freundin

11/2012
Mi, 2.5.2012
Deutschland € 2,60
Österreich € 2,80
Schweiz SFR 5,10



MODE ANZIEHEN & AUSGEHEN

Schuhe, Tasche, Blazer,
Kleid... Alles komplett!
Die coolsten Party-Outfits
fürs kleine Budget

Zum ersten Mal
Sex mit ihm.
Was geht, was
geht nicht...

SOMMER AUF
DER COUCH
Romantische
Blumen-Muster
für zu Hause

MUND AUF, AUGEN ZU

Köstliche
Crêpes-Rezepte: Von
süß bis herzhaft

FLIP-FLOP-SCHÖN
Makellose Füße –
die besten Pflegetricks

ICH LEBE,
wie *ich* will!

Warum es so befreiend ist, aus der Reihe zu tanzen

Unbeschwert ABTAUCHEN

Endlich öffnen die Freibäder – und wir können den Sommer in vollen Zügen genießen. Unerwünscht: lästige Wehwehchen, die uns den Spaß verderben. Zum Glück gibt es neue, smarte Tricks, damit Keime & Co. keine Chance haben

Noch zwei Wochen, zehn, fünf Tage... Viele haben den Countdown ungeduldig mitgezählt: Jetzt endlich öffnen die Freibäder! Und damit ist offiziell: Sommer. Hier – okay, das Wetter muss mitspielen – werden in den nächsten fünf Monaten alle glücklich. Mütter planschen mit ihren Kindern, Schwangere genießen die Schwerelosigkeit im Wasser, Teenager-Cliquen testen die beste Arschbombe, und After-Work-People schwimmen sich abends vom Bürostress frei. Unbeschwerte Sommerfreude – wenn sich im feuchten Element nicht auch ein paar lästige Begleiter tummeln würden: Bakterien, Viren, Pilzsporen und – um eben diese zu bekämpfen – viel Chemie im Chlorwasser. Was schadet, was schützt – und wovor fürchtet man sich vielleicht umsonst? Aus gegebenem Anlass: ein klärendes Update mit Ärzten.

Chlor: wichtiger BAKTERIENKILLER

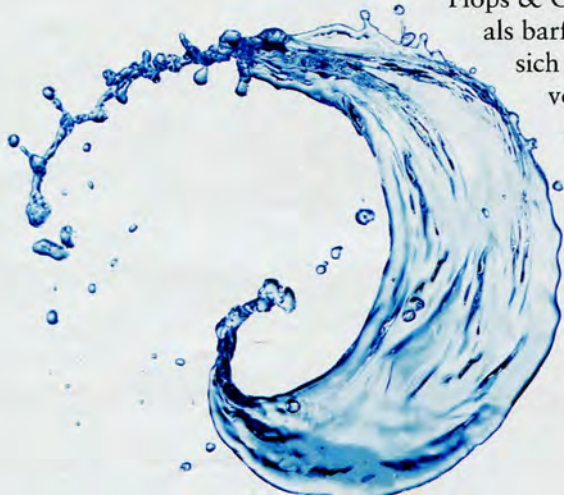
Schon am Eingang weht einem der Duft von Sonnenmilch und Chlor entgegen, der einen an lange Sommertage in der Kindheit erinnert. Wenn da nur nicht immer dieses leichte Unbehagen wäre: Ist Chlor wirklich unschädlich? Holt man sich nicht doch schnell eine Erkältung, wenn Schniefnasen um einen herumschwimmen? Von Fußpilz ganz zu schweigen... Die Sache mit dem Chlor ist wirklich zweischneidig: Natürlich ist der Wasserzusatz pure Chemie, er tötet jedoch sehr effektiv Bakterien und Viren. Und die Dusche am Beckenrand spült alles weg! Whirlpools sind häufig allerdings schwächer gechlort und dazu noch schön warm, weshalb sich dort Keime besonders gut vermehren können. Es drohen lästige vaginale Infektionen, z. B. mit Chlamydien. Auf das entspannende Sprudelbad verzichten muss man aber trotzdem nicht, sagen Frauenärzte. Ihr Trick: Nach dem Baden Milchsäuretabletten einführen – sie stabilisieren die Scheidenflora, die die Erreger dann besser abwehren kann.

Neue Erkenntnis: BADESCHUHE darf man zu Hause lassen

Das Chlor im Wasser verbindet sich allerdings auch mit Schweiß, Speichel und Haaren, wobei giftige Verbindungen entstehen. „Sie stehen im Verdacht, Asthma zu fördern“, weiß der Hausarzt Dr. Frank Meyer aus Nürnberg. Ein Test zeigte außerdem, dass Schwimmer nach einer Dreiviertelstunde im Chlorwasser Anzeichen von Zellschäden aufweisen. Ärzte empfehlen deshalb Neurodermitis- und Asthmapatienten, im Sommer besser auf Seen oder Naturbäder auszuweichen. Die Badelatschen darf man übrigens guten Gewissens zu Hause lassen. Nach neuen Erkenntnissen ist die Ansteckungsgefahr in Flip-

Flops & Co. sogar höher als barfuß, weil sie sich mit Wasser vollsaugen.

„Und Fußpilz wächst im feuchtwarmen Milieu am besten“, erklärt der Münchner





Hautarzt Dr. Hans-Ulrich Voigt. Besserer Schutz: die Füße immer gründlich abtrocknen und barfuß über den heißen Stein laufen.

Alte BADEREGELN frisch gecheckt

1. Mit vollem Bauch darf man nicht ins Wasser: Natürlich richtet ein kleiner Snack vor dem Schwimmen nichts Schlimmes an. Nach einem Drei-Gänge-Menü gehören aber tatsächlich alle auf die Liegewiese und nicht in den Pool. „Ein übervoller Magen verlangsamt den Herzschlag und kann mit dem kalten Wasser zu einem Kreislaufkollaps führen“, erklärt Dr. Ulrich Jost, Arzt bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft DLRG. Menschen mit Herzproblemen sollten deshalb unbedingt erst eine halbe bis ganze Stunde nach dem Essen abtauchen.

2. Nach dem Schwimmen immer gut die Ohren abtrocknen: Diese Regel sollte man besser nicht ernst nehmen, Wattestäbchen sind sogar gefährlich. Das Chlor oder Salz im Wasser weicht den Fettschutz im Ohr auf, der dann mit Handtuch und Q-Tip erst recht weggerieben wird. So entsteht schnell eine sogenannte Schwimmbad-Otitis – die Entzündung ist die Diagnose Nummer eins in den Hals-Nasen-Ohren-Praxen im Sommer. So lässt sich unkompliziert vorbeugen: Ohren nach dem Baden mit Süßwasser spülen und einen Tropfen Oliven- oder Babyöl zur Rückfettung hineinträufeln.

3. Sofort die nasse Bikini-Hose wechseln: Stimmt! Wenn der Stoff trocknet, kühlt durch die Verdunstung die empfindliche Blase aus, sie wird schlechter durchblutet, Keime können sich vermehren. Ein Glas Cranberrysaft täglich kann vor einer Blasenentzündung schützen. Die Beere beugt laut Studien Infektionen vor und kann erste Entzündungen stoppen. Praktisch: Gibt es jetzt auch in Kombination mit immunstärkenden Probiotika und Vitaminen als Kapseln (z. B. „Cranberola“).