

# Bade- und Schwimmspaß für Babys und ihre Eltern



## Tipps für ungetrübten Badespaß

---

### Ihre Kinder immer im Auge behalten!!!

**Von Kleinkindern nur maximal 1- 3 Schritte entfernen!** Diese können bereits nach 20 Sekunden ertrinken und auch in knietiefem Wasser, wenn sie unglücklich fallen!

**Swimmingpools können nie 100%ig gesichert sein!** Die beste Prophylaxe ist, dass die Kinder beaufsichtigt baden, das Becken und die Umgebung kennen (also wissen, wo sie stehen können), dass sie „wassergewöhnt“ sind!!!

Aber auch **andere Vorsichtsmaßnahmen** sind wichtig:

#### **Nur mit Flip-Flops durchs öffentliche Schwimmbad!**

Zehenzwischenräume besonders gut trocknen, damit sich die Pilzsporen und Viren dort nicht einnisten können und Fußpilz oder Warzen verursachen.

#### **Raus aus den nassen Badesachen!**

Harnwegsinfekte bei Erwachsenen entstehen besonders dadurch, dass man sich mit nassen Badekleidern auf die Badeliegen im Hotel legt. Bei Kindern besteht auch die Gefahr einer Sommergrippe, wenn sie nur den ganzen Tag mit nassen Haaren umherlaufen.

Deshalb unbedingt umziehen und die Haare frottieren!

#### **Hände weg von Wattestäbchen!**

Das Ohrenschmalz nicht entfernen; eher mit einem Föhn (kühl gestellt) an die Ohren blasen. Oder besonders anfällige Kinder mit Ohrstöpseln ins Wasser schicken.

[http://www.gehoerschutz-versand.de/Anwendung/Ohrstoepfel-Schwimmen:::22\\_9.html](http://www.gehoerschutz-versand.de/Anwendung/Ohrstoepfel-Schwimmen:::22_9.html)

Oder auch mal nach einer gerade überstandenen Ohrenentzündung eine Badekappe aufsetzen!

#### **Gründlich abduschen und eincremen!**

Ich empfehle allen Eltern das „nachträgliche Eincremen“! **Auch vor den**

**Schwimmstunden** können Neurodermitis-Kinder eingeeölt werden. Dabei empfiehlt sich besonders dickflüssiges Öl, das man auch in kleineren Mengen in den meisten Apotheken erwerben kann:

<http://www.farfalla.ch/4dcgi/ProdListe/&Basic%20Oils/WWWsesValKey20110707110013085172301?>

Johanniskrautöl !!! (man geht ja nicht in die Sonne!)

Bitte beachten Sie, dass beim Einölen der Babys und Kinder vor der Badestunde, diese dann ein wenig glitschig werden und schwerer zu halten sind, aber ich empfehle dies besonders in den Arm- und Kniebeugen anzuwenden, da so das Wasser die schon erkrankten Hautpartien nicht austrocknen kann!

#### **Aufbereitung des Wassers im Schwimmbad?!**

Der Anteil von Chlor für die Wasserreinigung und –aufbereitung wurde in den letzten 10 Jahren ständig gesenkt. Im Schulheim Kronbühl geschieht dies nur mit Ozon. Dabei entwickelt sich etwas Chlor, das aber für die Babys und Kinder nicht schädlich ist. Dennoch würde ich empfehlen, auch diese gut mit Wasser nach der Badestunde abzuduschen!