

ELTERNRATGEBER

Babyschwimmen - nützlich oder riskant?

überarbeitet 03/2020

ELTERNRATGEBER

Babyschwimmen – nützlich oder riskant?

Karsten Theiß, St. Ingbert, und Thomas Lob-Corzilius, Osnabrück

Liebe Eltern,

Babyschwimmen erfreut sich bei jungen Familien großer Beliebtheit. Mehr als ein Drittel der Säuglinge nimmt heute an Babyschwimmkursen teil. Fast überall, wo ein Schwimmbad zur Verfügung steht, finden sich auch entsprechende Anbieter von Kursen.

Dieser Elternratgeber soll Ihnen einige wichtige Informationen zum Babyschwimmen aus Sicht von tauch- und umweltmedizinisch erfahrenen Ärztinnen und Ärzten für Kinder- und Jugendmedizin nahebringen.

Asthma-Risiko durch Babyschwimmen

Die Diskussion um Asthma-Risiken durch Babyschwimmen wurde im Jahre 2011 durch eine Verlautbarung des Umweltbundesamts wieder angestoßen, wonach „Verdachtsmomente bestehen, dass Schwimmen in gechlortem Beckenwasser insbesondere durch das Babyschwimmen Asthma auslösen kann“. Deshalb wurde vor allem bei allergiegefährdeten Kindern unter 2 Jahren vom Babyschwimmen abgeraten.

Verantwortlich für diese Verdachtsmomente wird vor allem Trichloramin gemacht. Es entsteht als Nebenprodukt der Desinfektion von Schwimm- und Badewasser aus der Reaktion von Chlor mit Schweiß und Urin und verursacht den typischen Badehallengeruch. In Deutschland wurden damals Trichloraminkonzentrationen bis zu 0,5 mg/m³ gemessen. Als gesundheitlich unbedenklich gelten

Trichloramingehalte in der Hallenbadluft unterhalb von 0,2 mg/m³. Dieser Wert wird für Deutschland mittelfristig angestrebt. Solange dies aber nicht überall erreicht ist, sollten Sie sich im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen U4–U7 individuell von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin beraten lassen, wenn Ihre Familie ein hohes Allergierisiko oder bereits allergisch erkrankte Kinder hat. In der Regel ist dann eine Zurückhaltung beim Babyschwimmen sinnvoll.

Ferner sollen Sie als Eltern wissen, dass die gründliche Körperreinigung vor dem Schwimmen wichtig ist, um die Stickstoffeinträge ins Wasser zu reduzieren. Dadurch entsteht weniger Trichloramin. Im Allgemeinen gilt: Je weniger „chlorig“ ein Hallenbad beim Betreten riecht, umso niedriger ist der Trichloramingehalt und umso ungefährlicher ist das Babyschwimmen. Ansonsten fragen Sie den Betreiber danach, ob Messergebnisse vorliegen.

Infektionen durch Babyschwimmen

Kinder, die am Babyschwimmen teilnehmen, haben Studien zufolge im ersten Lebensjahr etwas häufiger Infektionen. Es kommt zu einer leichten Steigerung von Infektionen der Atemwege und der Ohren. Diese finden sich aber auch im späteren Alter bei regelmäßigen Schwimmbadbesuchern leicht gehäuft.

Deutlich ist jedoch der Unterschied bei Magen-Darm-Infektionen; hier erkranken die Babyschwimmer häufiger als die Nicht-Babyschwimmer. Die Ursache liegt wahrscheinlich darin, dass die Säuglinge



© Evgeny Atamanenko / colourbox

beim Babyschwimmen nicht unerhebliche Mengen des Badewassers schlucken.

Impfungen und Babyschwimmen

Seit August 2013 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) in Deutschland für alle Säuglinge die Schutzimpfung gegen Rotaviren. Rotaviren gehören in den ersten 3 (bis 5) Lebensjahren zu den häufigsten Erregern von Magen-Darm-Infektionen. Um das erhöhte Risiko durch Babyschwimmen zu vermindern, sollte die Impfung gegen Rotaviren vor dem Beginn des Babyschwimmens abgeschlossen sein. Da in den 14 Tagen nach der ersten Rotavirus-Impfung bis zu 50% der Kinder die Impfviren mit dem Stuhlgang ausscheiden, sollte auch in diesem Zeitraum auf das Babyschwimmen verzichtet werden.

Bezüglich anderer Impfungen sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich, sondern nur die üblichen Empfehlungen der Ärztin bzw. des Arztes für Kinder- und Jugendmedizin zu körperlichen Aktivitäten (Sport) einzuhalten.

Risiko durch Untertauchübungen

2012 ist es im Rahmen einer Untertauchübung zu einem Ertrinkungsunfall eines 6 Wochen alten Säuglings gekommen. Der Säugling hat das Ereignis zum Glück überlebt. Bei den Untertauchübungen soll ein Atemanhalte-Reflex ausgenutzt werden; dieser verschwindet im ersten Lebensjahr aber individuell sehr unterschiedlich. Bei einigen Säuglingen ist er bereits nach wenigen Wochen nicht mehr vorhanden, sodass es dann zu Ertrinkungsunfällen kommen kann. Am sichersten ist es deshalb, auf die Untertauchübungen ganz zu verzichten.

Mehr Sicherheit durch Babyschwimmen?

Es gibt bisher keinen gesicherten Nachweis dafür, dass Babyschwimmen für die weitere Entwicklung der Kinder oder für den Umgang mit dem Wasser – bis hin zu einer gesteigerten Selbstrettungsfähigkeit – förderlich ist. Gleichwohl finden sich im Internet viele anekdotische Berichte und auch Filme, in denen sich kleine

Kinder nach Stürzen aus dem Pool selbst retten. Der wissenschaftliche Beweis für diese Schilderungen steht bis heute aus!

Vielmehr ist heute anerkannt, dass Kinder erst im Alter von 4–5 Jahren ihre motorischen Fähigkeiten so weit entwickelt haben, dass sie richtig schwimmen lernen können.

Förderung der Entwicklung durch Babyschwimmen?

Es ist kaum möglich, wissenschaftliche Studien zu planen, die isoliert den Einfluss von Babyschwimmen auf die spätere Entwicklung bewerten oder auch nur beurteilen, ob die Kinder später leichter schwimmen lernen. Zu viele andere Einflussfaktoren sind hier zu berücksichtigen. Man kann jedoch davon ausgehen, dass jeder Bewegungs(an)reiz von den Kindern aufgenommen und in der motorischen Entwicklung berücksichtigt wird, unabhängig davon, ob dies an Land oder im Wasser passiert.

Babyschwimmen kann den Spaß am Umgang mit dem Element Wasser früh fördern und so möglicherweise eine spätere Was-

sergewöhnung zum Erlernen des Schwimmens erleichtern. Die Kehrseite der Medaille ist, dass bei den Kindern der Angstverlust auch zu einem risikofreudigeren Umgang mit Wasser führen kann. Denkbar wäre, dass nicht schwimmfähige Kinder in unbeobachteten Momenten eher ins Wasser steigen oder klettern, da sie angenehme Erfahrungen mit Wasser verbinden.

Fazit

Wenn Eltern mit Spaß und Freude am Babyschwimmen teilnehmen, können oftmals auch neue Sozialkontakte geknüpft werden. Während der Übungszeiten besteht auch ein sehr intensiver Eltern-Kind-Kontakt. Beide Aspekte haben wahrscheinlich positive Auswirkungen auf die soziale Entwicklung. Babyschwimmen kann selbstverständlich zum Spaß beim Umgang mit dem Medium Wasser beitragen und entsprechend Angst vor dem Wasser abbauen. Die Schaffung von Bewegungs(an)reizen ist im Kindesalter ein wichtiger Baustein für die weitere motorische Entwicklung der Kinder, dies kann auch durch Babyschwimmen erfolgen.

Eltern aus Risikofamilien für Allergien bzw. Asthma sollten sich vor der Teilnahme von ihrer Ärztin bzw. ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin beraten lassen. Dies gilt natürlich erst recht, wenn das Baby gehäuft Bronchitiden oder eine Neurodermitis hat. Dann ist eine Zurückhaltung sinnvoll (siehe Kasten).

Empfehlungen zum Babyschwimmen

- ▮ Abschluss der Rotavirus-Impfung vor Kursbeginn.
- ▮ Wassertemperatur mindestens 30°C (besser 33°C).
- ▮ Schwimmbäder mit geringem bzw. nicht wahrnehmbarem Chlorgeruch und niedrigen Beckenrändern bevorzugen, dies bedeutet eine niedrige Trichloraminbelastung.
- ▮ Ausgiebiges Duschen von allen Eltern und Kindern vor jeder Kursstunde.
- ▮ Schwimmwindeln für die Kinder.
- ▮ Kein Untertauchen der Kinder (wenn nicht sicher ist, dass der Atemanhalte-Reflex noch vorhanden ist).
- ▮ Wasserschlucken vermeiden, wo möglich.
- ▮ Teilnahme nur, wenn Eltern und Kind Spaß am Babyschwimmen und am Aufenthalt im Wasser haben.
- ▮ Bei Kindern aus Risikofamilien für Allergien und Asthma: Zusätzlich Rat der Ärztin bzw. des Arztes für Kinder- und Jugendmedizin einholen.

Karsten Theiß

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin,
Taucherarzt GTÜM
Oststraße 68 | 66386 St. Ingbert

Dr. med. Thomas Lob-Corzilius

WAG Umweltmedizin der GPA
Osnabrück
thlob@uminfo.de