

Hygiene und Freiheit: Die Vorteile des Verzichts auf Unterwäsche

Erfahren Sie von Gynäkologe Tobias Sanden aus Mainz, warum der Verzicht auf Unterwäsche gesund sein kann und wann es ratsam ist, darauf zu verzichten.

Die gesundheitlichen Vorteile, auf Unterwäsche zu verzichten

Mainz (dpa/tmn) – Immer wieder wird diskutiert, ob es hygienisch ist, auf Unterwäsche zu verzichten. Während einige dies als unästhetisch empfinden, weisen Experten darauf hin, dass der Verzicht tatsächlich verschiedene gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann.

Warum frische Luft im Intimbereich wichtig ist

Der Mainzer Gynäkologe Tobias Sanden erklärt, dass das Tragen enger Unterwäsche eher das Risiko von Infektionen erhöht, da Körperausscheidungen länger auf der Haut verbleiben können. Zudem begünstigen bestimmte Materialien wie Synthetik oder Slipeinlagen Hautirritationen und Infektionen.

Wann der Verzicht auf Unterwäsche ratsam ist

Laut Sanden ist es grundsätzlich ratsam, der Haut die Möglichkeit zu geben, zu atmen. In einigen Fällen, wie bei Neurodermitis oder Pilzinfektionen, kann der Verzicht auf

Unterwäsche sogar medizinisch sinnvoll sein, um Reizungen zu vermeiden und die Heilung zu fördern.

Die gesellschaftlichen Hintergründe des Unterwäschetragens

Die Entscheidung, Unterwäsche zu tragen, ist größtenteils von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt, erklärt Sanden. Die Kleidung an sich bietet meist keine gesundheitlichen Vorteile, sondern ist eher eine soziale Konvention. Dennoch gibt es praktische Gründe, wie den Einsatz von Einlagen während der Periode.

Auf die Bedürfnisse der Haut achten

Auch beim Sport sollte darauf geachtet werden, atmungsaktive Unterwäsche zu tragen. Beim Radfahren ist es sogar besser, auf Unterwäsche unter der Funktionskleidung zu verzichten, um die Haut trocken zu halten.

Tobias Sanden ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Mainz. Sein Fokus liegt auf den Bereichen Sport und Präventivmedizin. Durch seine Expertise können verschiedene Aspekte des Verzichts auf Unterwäsche näher beleuchtet werden.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de