Frische Luft im Intimbereich: Warum Experten raten, mal auf Unterwäsche zu verzichten

Erfahren Sie von einem Mainzer Gynäkologen, warum der Verzicht auf Unterwäsche gesund sein kann - Expertenmeinungen und Tipps hier!

Die gesundheitlichen Vorteile des Verzichts auf Unterwäsche

Der Verzicht auf Unterwäsche kann für viele kontrovers sein – einige halten es für unhygienisch, während andere es als befreiend empfinden. Doch medizinisch betrachtet kann dieser Verzicht durchaus gesundheitliche Vorteile haben, wie der Gynäkologe Tobias Sanden erklärt.

Warum kann es sinnvoll sein, auf Unterwäsche zu verzichten?

Laut Sanden erhöht das Tragen enger Unterwäsche das Risiko von Infektionen und Hautreizungen. Auch das Benutzen von Slipeinlagen oder synthetischer Wäsche, die die Haut nicht atmen lässt, begünstigt Infektionen. Auf der anderen Seite kann das vollständige Weglassen von Unterwäsche problematisch sein, da so die Oberbekleidung zur Ersatzunterwäsche wird.

Wann ist es ratsam, auf Unterwäsche zu verzichten?

Es ist immer besser, wenn die Haut atmen kann. In bestimmten

gesundheitlichen Zuständen kann der Verzicht auf Unterwäsche sogar medizinisch sinnvoll sein, um Reizungen zu vermeiden und die Heilung zu fördern. Auch beim Schlafen ist es wichtig, den Intimbereich atmen zu lassen.

Beim Sport sollte man auf atmungsaktive Unterwäsche achten und beim Radsport kann es sogar besser sein, ganz auf Unterwäsche unter der Funktionskleidung zu verzichten. Die Haut trocken zu halten ist besonders wichtig, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

Warum tragen wir überhaupt Unterwäsche?

Oftmals ist das Tragen von Unterwäsche von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt und bietet nicht unbedingt gesundheitliche Vorteile. Praktische Gründe können jedoch auch eine Rolle spielen, wie beispielsweise während der Periode für Frauen. Alternative Produkte wie Tampons oder Menstruationstassen machen den Gebrauch von Einlagen notwendig.

Am Ende ist es eine individuelle Entscheidung, ob man auf Unterwäsche verzichtet oder nicht. Tobias Sanden empfiehlt vor allem in spezifischen gesundheitlichen Zuständen das „Freilüften“ und betont die Bedeutung der Hautatmung für die Intimgesundheit.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de