

# Ein Hoch auf die Nacktheit: Warum nackt sein gut für Körper und Psyche sein kann

🕒 Lesedauer unter 4 Minuten



Autor

BARMER Internetredaktion



Qualitätssicherung

Dirk Weller (Diplom-Psychologe)

[BARMER Startseite](#) > [Übersicht Gesundheit verstehen](#) > [Lebensrezepte](#) > [Nacktheit](#)

## Inhaltsverzeichnis



- [1. Nackt baden: Zufriedener mit dem eigenen Körper >](#)
- [2. Nackt schlafen: Keine Kleider, besser erholen >](#)
- [3. Nackt Yoga machen: den Geist \(von den Klamotten\) befreien >](#)
- [4. Nacktheit am Strand: Mit dem Trend gehen >](#)
- [5. Nacktsein: weil wir es \(als einzige\) können ! >](#)

**Irgendwann im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte, vermutlich vor etwa 170.000 Jahren, begannen wir, Kleidung zu tragen – und haben seitdem nicht mehr damit aufgehört. Nur selten ziehen wir uns aus. Dabei hat die Nacktheit durchaus ihre Vorteile. Hier sind fünf davon:**

## 1. Nackt baden: Zufriedener mit dem eigenen Körper

Im Schwimmbad, in der Sauna, am Strand, im Sommer ganz allgemein – es gibt Orte und Zeiten, da fällt schon mal die eine oder andere Hülle. Nackt schwimmen hat einen ganz besonderen Reiz – mutig muss man sein und ohne große Scheu oder Scham. Man fühlt sich lebendig und hinterher zufrieden. Aber ist FKK nur was für Menschen mit schönen Körpern und besonders viel Selbstvertrauen? Falsch! Vor allem diejenigen, die auf anderes stolzer sind als auf ihre Bauchmuskeln, profitieren besonders davon. Wer Nacktheit positiv gegenübersteht und sie häufiger zelebriert, das haben Forscher herausgefunden, ist zufriedener mit dem eigenen Körper. Und wer sich öfter selbst mal ganz auszieht, der bekommt dadurch ein besseres Körperbild und auch ein höheres Selbstwertgefühl. Am Ende steigt durch mehr Nacktheit sogar noch die Lebenszufriedenheit.

**Tipp:** Nackte Haut bleibt nur schön und gesund, wenn sie ausreichend vor Sonneneinstrahlung geschützt ist. Also: intensive Sonne meiden, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor großzügig verwenden und mehrmals auftragen, besonders nach dem (Nackt)Baden.

## 2. Nackt schlafen: Keine Kleider, besser erholen

Nackt, ja, aber lieber nicht in der Öffentlichkeit? Kein Problem, nackt sein kann man ja auch im Privaten. Und wo könnte es intimer sein als im eigenen Bett? Also: nackt [schlafen](#). Viele schwören, dass ihnen Nacktheit beim ein- und durchschlafen hilft. Einen Versuch ist das wert, vor allem im Sommer. Wenn es im Schlafzimmer zu warm ist, liegt man oft lange wach. Da braucht es keine überflüssige Nachtwäsche. Wenn es in der Nacht doch abkühlt, ist ja noch eine Decke griffbereit. Einen weiteren Vorteil hat die nächtliche Nacktheit: Ohne Unterhose zirkuliert die Luft besser, das mögen Pilze und Bakterien im Intimbereich gar nicht.

## 3. Nackt Yoga machen: den Geist (von den Klamotten) befreien

Wasser-Yoga, Wald-Yoga, Mond-Yoga, Sauna-Yoga - Yoga gibt es mittlerweile in allerlei Varianten. Eine weitere Form: Nackt-Yoga. Das funktioniert genauso wie es sich anhört: Man ist nackt und macht Yoga. Yoga selbst hat viele Benefits für die Gesundheit, klar. (Wer mag, kann das in unserem [Yoga-Special](#) genau nachlesen.) Aber macht es einen Unterschied, ob der herabschauende Hund in Yogahose oder im Adamskostüm ausgeführt wird? Yoga kann man natürlich auch bestens angezogen praktizieren, es sei denn, die Kleidung sitzt so eng, dass sie Bewegungen behindert. Dem Körper scheint das Nackt-Yoga also keine besonderen Vorteile zu bringen – aber der Geist profitiert: Wer nackt seine Asanas übt, kann ein Gefühl von Freiheit und auch einen ordentlichen Boost fürs eigene Selbstbewusstsein bekommen.

## 4. Nacktheit am Strand: Mit dem Trend gehen

[FKK](#), das ist doch was für Biologielehrer oder Alt-68er? Mitnichten. Immer mehr Männer und Frauen sind der Freikörperkultur, also der Nacktheit in der freien Natur, gar nicht so abgeneigt. In einer Umfrage des Reiseportals [weg.de](#) gaben 32 Prozent der Deutschen im Jahr 2016 an, dass sie sich zumindest vorstellen könnten, im Sommer auch mal einen [FKK-Strand](#) zu besuchen. 2019 waren es schon 49 Prozent. [FKK-Europameister](#) sind allerdings die Spanier, dort zeigen sich 61 Prozent aufgeschlossen. Nudismus im Urlaub ist also im Trend – und manchmal kann es ja sehr spannend sein, mal einen neuen Hype auszuprobieren. Wir sind gespannt, wann die ersten Influencer Posts vom Nackt-Dinner im Campingplatz-Restaurant veröffentlichten.

## 5. Nacktsein: weil wir es (als einzige) können !

Charles Darwin bekam ja viel Kritik ab, die Evolutionstheorie gefiel zu Beginn nicht jedem. Der Mensch soll vom Affen abstammen? Unerhört, wir sind doch etwas Besonderes. Und tatsächlich gibt es ein Detail, das uns Menschen von allen anderen Primaten unterscheidet: die nackte Haut. Alle Primaten tragen Fell, wir sind bis auf wenige Körperstellen blank. Warum der Mensch jedoch einst sein Fell verlor, da ist die Wissenschaft noch unsicher. Entweder brachte die bessere Kühlung einen Vorteil beim Umzug aus dem Wald in die Savanne (Theorie 1) oder es verschwand mit den Haaren auch ein Lieblings-Lebensraum von Ungeziefer (Theorie 2) – die Nackten hatten also weniger Parasiten und damit einen evolutionären Vorteil. Egal, was richtig ist: Ist das nicht ein toller Grund für mehr Nacktheit? Ganz einfach, weil wir es können – und die anderen Primaten eben nicht!