



Dr. Dagmar Santo,
Gesundheitsexpertin der
Schwenninger BKK

Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Vorsicht beim Baden – mit Verstand abkühlen

Pack' die Badehose ein: Alle Jahre wieder hat der 50er-Jahre-Gassenhauer von Conny Froboess Hochkonjunktur. Im Sommer lockt das kühle Nass Tausende ans Meer, in die Freibäder oder an einen der unzähligen Badeseen in ganz Deutschland. Alle Jahre wieder – und das wiederholt sich leider ebenfalls in unschöner Regelmäßigkeit –

verlieren beim Baden viele Kinder, aber auch Erwachsene, ihr Leben. Mindestens 474 Menschen ertranken nach Angaben der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) im Jahr 2009.

Jedes Gewässer hat seine Tücken

Vorsicht ist deshalb immer geboten, egal wo Sie sich abkühlen. Mehr als 80 Prozent der Opfer ertrinken in Seen, Flüssen oder Kanälen. Häufig sind beispielsweise Seen nicht bewacht – im Gegensatz zu vielen Stränden an der Ost- und Nordseeküste. Experten von blausand.de, einer Organisation für Badesicherheit in Europa, sehen darin eine Ursache für die hohen Opferzahlen an Binnengewässern. Wie hoch die Gefahr beim Baden in Flüssen ist, hängt unter anderem vom Pegelstand des Wassers ab. Dr. Dagmar Santo, Gesundheitsexpertin bei der Schwenninger BKK, kennt das Risiko: „Je höher der Pegelstand, desto schneller die Fließgeschwindigkeit. Schon bei normalem Wasserstand im Rhein kann ein kräftig gebauter Mann dem Druck der Strömung in der Regel nicht mehr standhalten, wenn er bis zur Brust im Wasser steht.“ Dass Freibäder in den vergangenen Jahren landauf landab immer mehr zu Spaßbädern umgebaut wurden, ist Fluch und Segen zugleich. Mehr Abwechslung mit Rutschen und Co. geht nach Meinung der blausand-Experten zu Lasten der Sicherheit: Die Bäder sind zunehmend unübersichtlicher, das gute alte „Lehrschwimmbecken“ hat meist ausgedient. Die Folge: Schwimmen zu lernen wird immer schwieriger.

Vorsicht, Umsicht, Rücksicht

Selbst hervorragende Schwimmer sind bei plötzlich auftretenden Strömungen meist machtlos. Vor allem bei unbekanntem Gewässern sollten Sie sich mit der Umgebung vertraut machen. Ist der See bewacht? Wer könnte im Notfall helfen? Gibt es Einheimische, die Ihnen mehr zu den Badebedingungen sagen können? Noch einmal Dr. Dagmar Santo: „Auf dem Meer beispielsweise sollten Sie den Abstand zum Ufer nicht zu groß werden lassen. Schon ein einfacher Krampf im Bein kann sonst gefährlich werden. Zudem sollten man nie alleine schwimmen gehen und sich absolut fit fühlen. Leichtsinn und Selbstüberschätzung sind auf dem Weg ins kühle Nass denkbar schlechte Begleiter.“