

# Vorsicht beim Sprung ins kühle Nass

Endlich locken sommerliche Temperaturen ins Freibad oder zum Baggersee. Denn ein Sprung ins kühle Nass ist die beste Erfrischung. Der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, warnt jedoch davor, sich erhitzt in die kalten Fluten zu stürzen. „Vor dem Sprung ins Wasser sollte man sich richtig abduschen oder den ganzen Körper zumindest mit Wasser bespritzen.“

Durch das plötzliche kalte Wasser wird der Kreislauf stark belastet, es drohen Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufversagen. Schließlich wird der Kreislauf durch längeren Sonnengenuss oder ein kleines Nickerchen schnell träge. Ein kleiner Tipp: Vor dem Bad den Kreislauf durch ein bisschen Bewegung wieder in Schwung bringen. Mit vollem oder ganz leerem Magen und nach Alkoholgenuss sollte auf das erfrischende Bad erst einmal verzichtet werden.

Trotz der gegenwärtig sommerlichen Temperaturen sollte nach Auskunft von Dr. Jungnitz auch nicht vergessen werden, „dass der Körper selbst bei warmem Wetter im Wasser rasch abkühlt“. Vor allem Kinder kühlen leichter aus, bemerken es aber nicht oder wollen ihr Spiel nicht unterbrechen. Eine halbe Stunde im Wasser, bei Kindern am besten sogar kürzer, ist deshalb für eine Abkühlung ausreichend.

Beim Baden in Flüssen, Kanälen oder Baggerseen ist eine mögliche Infektionsgefahr nicht zu unterschätzen. Nur die öffentlichen Freibäder und die drei offiziellen Badegewässer im Kreis – Ternscher See in Selm, Horstmarer See in Lünen und das Naturfreibad in Bergkamen-Heil – werden regelmäßig auf ihren hygienischen Zustand hin untersucht, so der Mediziner.

Offene Gewässer bergen außerdem oft nicht erkennbare Risiken

im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Deshalb ist Vorsicht geboten beim Badengehen – sonst gehen Sie baden!