

# Baden im Sommer: Vorsicht beim Sprung ins kühle Nass

Es ist Sommer! Und das Wetter lockt wieder ins Freibad oder zum Baggersee. Denn ein Sprung ins kühle Nass ist die beste Erfrischung. Doch Vorsicht: Wer sich einfach ins Wasser stürzt, der riskiert seine Gesundheit. Es lauern nämlich diverse Gefahren.

Es drohen etwa Kreislaufprobleme: Denn durch das plötzliche kalte Wasser wird der Kreislauf stark belastet. „Es kann sogar zum Kreislaufversagen kommen. Daher sollten sich Badegäste vor dem Sprung ins Wasser richtig abduschen oder den ganzen Körper zumindest mit Wasser bespritzen“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt.

## **Tipps vom Mediziner**

Ist der Kreislauf durch längeren Sonnengenuss oder ein kleines Nickerchen träge geworden, hilft ein bisschen Bewegung, um ihn wieder in Schwung zu bringen. Auch mit vollem oder ganz leerem Magen sowie nach Alkoholgenuss sollte auf das erfrischende Bad erst einmal verzichtet werden.

Der Mediziner warnt auch vor zu langem Badevergnügen: „Der Körper kühlt selbst bei warmem Wetter im Wasser schnell ab.“ Vor allem Kinder kühlen leichter aus. Eine halbe Stunde im Wasser sollte daher reichen. Bei Kindern am besten sogar kürzer.

## **Sicher nur in geprüften Gewässern**

Beim Baden in Flüssen, Kanälen oder Baggerseen ist auch 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. PK | PKU