

27. Juli 2022

RADIOBEITRAG als Text

Schwimmen in freier Natur: Baden – aber sicher

Anmoderation:

Ein sommerlicher Urlaubstag mit Abkühlung im Badesee ist erholsam, kann aber auch gefährlich sein. Worauf man achten sollte, um das kühle Nass problemlos genießen zu können, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.23 Minuten

Text: In der Sommerhitze in den Badesee zu springen ist zwar entspannend, aber nur wenn der See auch wirklich zum Schwimmen geeignet ist. Thomas Ebel empfiehlt, sich erst über die Wasserqualität zu informieren. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Denn Keime, Rückstände von Reinigungsmitteln oder giftige Algen können gesundheitsschädlich sein. Die Folge können dann Durchfallerkrankungen, Erbrechen, Fieber oder allergische Reaktionen mit Hautausschlägen sein.

Text: Infos zur Wasserqualität bekommt man bei den Landesämtern für Gesundheit oder in den Tageszeitungen. Bevor man dann ins kühle Nass springt, sollte der Körper die Chance haben, sich erstmal langsam an die Wassertemperatur zu gewöhnen.

Thomas Ebel:

Springt man ins eiskalte Wasser, führt das zu einer hohen Belastung des Herzens, da über Reflexbögen die Gefäße, die die

Muskeln und die Haut versorgen, eng gestellt werden und es zu einer massiven Umverteilung des Blutes im Körper kommt: Blutdruck und Herzfrequenz steigen, aber die Versorgung der Arm- und Beinmuskulaturen mit Blut ist aufgrund der Engstellung der Gefäße eingeschränkt.

Text: Das kann die Bewegungsfähigkeit einschränken und es wird schwer, sich über Wasser zu halten. Besonders achtgeben sollten Eltern, wenn sie ihre Kinder im See plantschen lassen.

Thomas Ebel:

Denn Jungen und Mädchen bis zu einem Alter von etwa drei Jahren sind oft nicht in der Lage, sich wieder aufzurichten, wenn sie mit dem Kopf unter Wasser geraten. Deshalb ist das Risiko, dass sie ertrinken, noch recht hoch. Ab einem Alter von vier Jahren sollten Kinder dann unbedingt das Schwimmen erlernen.