

## Pressemitteilung

### **Badespaß ohne unnötige Risiken**

Berlin, 6. Juni 2019 – Angesichts tropischer Temperaturen in Deutschland suchen viele Menschen Abkühlung im Meer, in Badeseen und Flüssen. So erfrischend ein beherzter Sprung ins kühle Nass auch ist, rät die BARMER vor allem unerfahrenen Schwimmern, nicht leichtsinnig ins Wasser zu springen. Schließlich sind allein im Jahr 2018 nach Angaben der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) über 500 Menschen in Deutschland ertrunken. „Wer nicht richtig schwimmen kann, ohne Abkühlung ins Wasser springt oder die Tücken des Gewässers nicht kennt, geht unnötige Gefahren ein“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Wer sich nicht überschätze und zu weit vom Ufer entferne, für den stehe einem ungetrübten Vergnügen im kühlen Nass aber in der Regel nichts im Wege.

### **Nicht ins kalte Wasser springen und keinen Alkohol trinken**

Grundsätzlich solle man langsam ins Wasser gehen und nicht einfach springen, so Möhlendick. Denn sonst zögen sich die Blutgefäße zusammen und pumpten in kurzer Zeit zu viel Blut auf einmal zum Herz. Dies belaste die rechte Herzkammer übermäßig und könne zu Rhythmusstörungen führen. Außerdem werde ein Reflex ausgelöst, wenn kaltes Wasser auf das Gesicht treffe, wodurch Herzfrequenz und Blutdruck rasch abfielen. „Keinesfalls sollte man vor dem Schwimmen Alkohol trinken, weil das die Gefäße erweitert. Beim Eintauchen ins Wasser ist dann im Extremfall ein Kälteschock möglich, selbst wenn das Wasser etwa 20 Grad warm ist“, sagt der BARMER-Experte.

### **Risiken durch Strömungen und Kaltwasserzonen**

Viele Schwimmer unterschätzten die Strömung oder plötzlich auftretende Kaltzonen. Dabei ermüde man rascher und benötige sehr viel Energie. Möhlendick: „Auch aus diesem Grund ist es sinnvoll, nicht mit leerem Magen ins Wasser zu gehen, sondern geraume Zeit zuvor etwas zu essen.“ Gerade für Ungeübte und Senioren, denen die Kraft schnell ausgehe, Menschen mit Herzproblemen und unerfahrene Schwimmer sei der Badespaß nicht frei von Risiken. Hinzu komme die rückläufige Schwimmfähigkeit in Deutschland. So seien laut DLRG rund 60 Prozent der Zehnjährigen keine sicheren Schwimmer. „Wer schlecht oder nicht schwimmen kann, sollte unabhängig vom Alter nie allein oder unbeaufsichtigt ins Wasser gehen“, rät Möhlendick.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)