

## **Pressemitteilung**

### **Nicht leichtsinnig ins kalte Wasser springen**

Magdeburg, 23. Juli 2019 – Sachsen-Anhalts offiziell ausgewiesene Badeseen verfügen über eine sehr gute Wasserqualität und sorgen angesichts der heißen Temperaturen in den nächsten Tagen für eine willkommene Abkühlung. Doch wer mit Picknickkorb und Decke loszieht, sollte sich ebenso explizit auf den Gang ins Wasser vorbereiten. Denn 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 nach Angaben der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) allein im Jahr 2018 in Sachsen-Anhalt 19 Menschen ertrunken. „Wer nicht richtig schwimmen kann, ohne Abkühlung ins Wasser springt oder die Tücken des Gewässers nicht kennt, geht unnötige Gefahren ein“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Wer sich nicht überschätzt und nicht zu weit vom Ufer entferne, für den stehe einem ungetrübten Vergnügen im kühlen Nass aber in der Regel nichts im Wege.

### **Keinen Alkohol vor dem Schwimmen trinken**

Grundsätzlich solle man langsam ins Wasser gehen und nicht einfach springen, so Wiedemann. 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 wird ein Reflex ausgelöst, wenn kaltes Wasser auf das Gesicht treffe, wodurch Herzfrequenz und Blutdruck rasch abfällt. „Keinesfalls sollte man als Erwachsener 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 Wiedemann.

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

Viele Schwimmer unterschätzen die Strömung oder plötzlich auftretende Kaltzonen. Dabei ermüde man rascher und benötige sehr viel Energie. „Auch

**Landesvertretung**

**Sachsen-Anhalt**

Hegelstraße 4  
39104 Magdeburg

[www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt](http://www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt)  
[www.twitter.com/BARMER\\_ST](http://www.twitter.com/BARMER_ST)

Christopher Kissmann  
Landespressesprecher  
Tel.: 0391 – 56 93 83 40  
Mob.: 0160 – 90 45 67 78  
[christopher.kissmann@barmer.de](mailto:christopher.kissmann@barmer.de)

aus diesem Grund ist es sinnvoll, nicht mit leerem Magen ins Wasser zu gehen, sondern geraume Zeit zuvor etwas zu essen“, so Wiedemann. 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 Wiedemann.