

Nie dösen auf der Luftmatratze!

5 Tipps für sicheres Baden

Klettern die Temperaturen auf über 30 Grad, wollen viele nur noch Abkühlung im See. Was allerdings keiner will: dabei in Gefahr geraten. Wer auf ein paar Dinge achtet, verringert das Risiko, dass es zu brenzligen Badesituationen kommt. Ein Überblick:

Tipp 1: Vor dem Baden abkühlen

Gerade zu Beginn der Badesaison gibt es eine Gefahr, die viele nicht auf dem Schirm haben: ein vergleichsweise großes Temperaturgefälle zwischen Luft und Wasser. Während das Thermometer sich Richtung 30 Grad bewegt, liegen die Wassertemperaturen von Seen Mitte Juni oft noch unter 20 Grad.

„Springt man dann mit aufgeheiztem Körper ins noch recht kühle Wasser, wird das Herz-Kreislauf-System stark gefordert“, warnt Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht. Das kann bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sogar lebensgefährlich werden, etwa wenn es dadurch zur Bewusstlosigkeit kommt.

Also lieber vorher abkühlen, indem man sich etwa Wasser über Arme, Rumpf und Beine schaufelt. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet aufs Reinspringen, sondern schreitet Schritt für Schritt in den See.

Tipp 2: Nicht auf Matratze oder Schwimmtier eindösen

Luftmatratze, Schwimmring oder XXL-Flamingo: Sich auf ihnen treiben zu lassen, ist herrlich



Wer auf einer Luftmatratze im Wasser liegt, ist Wind und Strömung ausgesetzt. Also: regelmäßig checken, wohin es einen so treibt.

FOTO: CLARA MARGAIS/DPA/DPA-MAG

entspannend. Bis zu dem Moment, in dem man feststellt, dass das Ufer ziemlich weit weg ist.

„Wenn ich auf einer Luftmatratze dahingleite, bin ich Strömungen und auch dem Wind ausgesetzt“, sagt Andreas Paatz. Wer aufblasbare Wasserspielzeuge nutzt, sollte das nur mit offenen Augen tun - um im wahren Sinne des Wortes frühzeitig gegensteuern zu können.

Doch weggedöst - und jetzt ist der Rückweg weit? „Dann würde ich nicht empfehlen, sofort mit dem ganzen Körper von der Luftmatratze runterzugehen - schließlich ist der Körper ja oft aufgeheizt, das kann gefährlich

werden“, sagt Paatz. Er schlägt stattdessen vor: die Beine ins Wasser gleiten lassen, den Oberkörper auf der Luftmatratze parken und sich mit kräftigen Schwimmbewegungen wieder Richtung Ufer bewegen.

Tipp 3: Nüchtern bleiben

Rausch enthemmt - und lässt einen auf Ideen kommen, die nüchtern betrachtet alles andere als vernünftig sind. Alkohol und Drogen vertragen sich daher mit dem Baden nicht, warnt Andreas Paatz. Zumal Rauschmittel oft Gruppendynamiken verstärken, die auf gegenseitiges Aufstacheln und Mutproben wie riskante

(Kopf-)Sprünge in den See hinauslaufen.

Tipp 4: Kräfte realistisch einschätzen

Ach, so weit ist es doch nicht zum anderen Seeufer! Ursache vieler Badeunfälle ist ein „Missverhältnis zwischen der eigenen Kondition und der Schwimmstrecke, die bewältigt werden muss“, wie Paatz es nennt. Mit der Zeit stellt sich Erschöpfung ein - und die wird, wenn man keinen Boden unter den Füßen hat, rasch gefährlich.

Sein Tipp lautet daher: parallel zum Ufer schwimmen. „Dort kann man auch sehr viel Strecke machen und sich herausfordern,

ohne per se weit rauszuschwimmen.“

Tipp 5: Bei Regen und Gewitter sofort raus

Zieht ein Gewitter heran, ist es vorbei mit dem Baden. Denn schlägt ein Blitz in Wasser ein, verteilt sich sein Strom laut Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE) über eine große Fläche. Sogar mehr als 100 Meter vom Einschlagsort entfernt können noch Ströme fließen, die bei Schwimmerinnen und Schwimmern einen Schock auslösen können. Dann besteht das Risiko des Ertrinkens.

So romantisch einem Baden bei einem kräftigen Sommerregen auch vorkommen mag: Für den DRK-Fachmann Andreas Paatz ist das keine gute Idee. Treffen die Tropfen auf die Wasseroberfläche, kann sich dort ein feines Wasser-Luft-Gemisch bilden. Das erschwert die Atmung, kann zum Verschlucken und damit zu gefährlichen Situationen führen.

Keine Scheu, frühzeitig Hilfe anzufordern!

Wer in der Mitte des Badesees langsam merkt, dass die Kräfte schwinden oder er oder sie sich nicht gut fühlt, macht am besten schon so früh wie möglich mit Hilferufen und Handzeichen auf sich aufmerksam.

„Man muss dafür noch nicht akut in Gefahr sein. Es reicht, dass die Kräfte nachlassen und man absehen kann, dass man künftig womöglich Hilfe braucht“, stellt Andreas Paatz klar. (dpa)

Krakauer geräuchert

ca. 700g Stange, 1kg

-30% statt 14,89 **10,39**

Hering in Salzlake
unausgenommen, mit Kopf, 1kg

HKL - Nordatlantik

-25% statt 6,29 **4,69**

Hackfleisch vom Schwein

-25% statt 5,99 **4,49**

Schweineleber

-25% statt 2,49 **1,89**

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen

Tel.: 05371-743480

Gültig ab Mo. 29.06. bis Sa. 04.07.2026

Schweinebauch
gepökelt, gegart, geräuchert

-25% statt 15,09 **11,39**

ca. 300g Pack, 1kg

Feingebäck mit Füllung

-30% statt 1,79 **1,29**

5 Sorten, 400g Pack

Körniger Frischkäse

-20% statt 4,99 **3,99**

16% oder 30% Fett

Teigtaschen "Wareniki"
gefüllt mit Kartoffeln, 800g Pack handgemacht

-30% statt 6,99 **4,89**

Putenhälsen frisch

-25% statt 3,99 **2,99**

1kg