

Achtung Gefahr: An diesen 3 Orten badet man lieber nicht

Der Schweiß läuft, der Körper ächzt unter der Wärme - nun ist Abkühlung willkommen. Aber wo? Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht, rät allen Badewilligen: „Nur dort baden, wo es eine Wasseraufsicht gibt, wo man also weiß, dass man im Notfall Hilfe bekommt. Das kann natürlich das Freibad sein, aber auch der Badensee.“

An einigen Orten bzw. in einigen Fällen kann Baden sogar große Risiken bergen. Ein Überblick:

1. IN FLÜSSEN: ACHTUNG, STRÖMUNG UND SCHIFFSVERKEHR!

Das Schwimmen in Flüssen ist zwar grundsätzlich erlaubt - zumindest, solange man großzügigen Abstand zu Brücken, Schleusen, Wehren und Häfen wahrt und kein Badeverbot gilt. Experten raten dennoch davon ab, sich in fließenden Gewässern abzukühlen.

Denn: Flüsse wie Elbe, Rhein oder Donau fließen nun einmal - und das kann Schwimmerinnen und Schwimmern zum Verhängnis werden. „Dassieht von außen gar nicht so aus, aber das Wasser bewegt sich mit einer so starken Kraft, dass man als Badender zur Flussmitte gezogen werden kann“, sagt Andreas Paatz. Sich dann gegen die Strömung zu rück ans rettende Ufer zu arbeiten, ist anstrengend - im schlechtesten Fall gehen einem die Kräfte aus.

Was also tun, wenn die Strömung den Weg ans Ufer verwehrt? Andreas Paatz rät: „Auf den Rücken legen, den Blick in Richtung Land und dann versuchen, sich mit der Strömung mittragen zu lassen.“ Weil die zum Teil diagonal aufs Ufer zuläuft, lässt sich womöglich eine Gelegenheit finden, wieder an Land zu kommen. Ansonsten wichtig: Rufend auf sich aufmerksam machen, damit andere von der Not-



Blualgen sind an grün-bläulichen Algenteppichen im Wasser zu erkennen.
Foto: Soeren Stache/dpa/dpa-mag

lage mitbekommen und Hilfe holen.

Dazu kommt: Viele Flüsse sind von Schiffen befahren - sie erzeugen nicht nur Wellen, sondern auch einen Sog. Schlimmstenfalls können Schwimmerinnen und Schwimmer unter den Schiffsrumpf gezogen werden, zum Teil unbemerkt von denjenigen, die das Schiff lenken. „Man kann sich vorstellen, wie verschwindend klein ein Schwimmer vom Führerhaus eines großen Schiffes aus ist. Außerdem ist die Reaktion eines Schiffes träge“, warnt Andreas Paatz. Also gilt: Wo Schiffe unterwegs sind, schwimmt man am besten gar nicht.

2. IM MEER, WENN EINE ROTE (ODER EINE SCHWARZ-WEIßE) FLAGGE WEHT

Ob an Nord- oder Ostsee oder auch im Urlaub an Atlantik oder Mittelmeer: Strandbesucherinnen und -besucher sollten nachschauen, was für eine Flagge dort an diesem Tag weht. Zeigt sie rot,

sollte man - auch als erfahrener Schwimmer - nicht baden. Die Flagge zeigt an, dass zum Beispiel Strömung, hoher Wellengang oder Wasserverschmutzung Badenden gefährlich werden können.

Und was bedeuten Flaggen anderer Farben? Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gibt einen Überblick:

- ▶ Rot-gelbe Flagge: Baden ist möglich, Rettungsschwimmer sind im Einsatz.
- ▶ Gelbe Flagge: Baden ist erlaubt, passiert aber auf eigenes Risiko. Daher sollten nur erfahrene Schwimmerinnen und Schwimmer ins Wasser gehen.
- ▶ Schwarz-weiß geviertelte Flagge: Hier ist Baden verboten, denn es handelt sich um einen Wassersportbereich, der etwa für Segler, Surfer und Jetskis gedacht ist.
- ▶ Orangefarbener Windsack: Weht er am Mast, sollten Luftmatratze oder Schwimring in der Strandtasche bleiben. Der Windsack gibt Hinweis auf ablandigen Wind, der einen auf diesen Schwimmgeräten auf das of-

fene Meer treiben kann.

3. IM BADESEE, WENN DARIN ALGENTEPPICHE SCHWIMMEN

Sieht der Badensee bläulich oder blaugrün aus, vergeht einem die Lust aufs Baden direkt wieder. So eine Färbung - die auch in Kombination mit Schlierenbildung oder Algenteppichen auftreten kann - gibt Hinweis darauf, dass sich Cyanobakterien im Wasser stark vermehrt haben. In der Alltagssprache nennt man sie Blualgen.

Cyanobakterien produzieren Gifte, wie der Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) erklärt. Wer in belasteten Seen badet, kann Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Atemnot oder Hautreizungen bekommen.

Zu einer starken Vermehrung von Cyanobakterien führen neben hohen Temperaturen auch Düngerreste aus der Landwirtschaft, die den Weg in das Gewässer gefunden haben. (dpa)



Ein kühler Schluck zwischendurch: Öffentliche Trinkstellen bieten an heißen Sommertagen kostenlose Erfrischung.
Foto: Julian Stratschulte/dpa/dpa-mag

Brunnen statt Flasche: Wie Sie kostenlos Trinkwasser finden

Sommer in der Stadt: Gerade an heißen Tagen kann man beim Bummeln, Shopping oder Sightseeing schnell Durst bekommen. Da ist es besonders praktisch, dass es an vielen öffentlichen Plätzen gratis Trinkwasser aus Brunnen, Refill-Stationen sowie Wasserspendern gibt.

Wer seine eigene Wasserflasche dabei hat, kann sie unterwegs mit dem kostenlosen Trinkwasser auffüllen und so nicht nur Geld, sondern auch Ressourcen sparen sowie Müll etwa von Einweg- und Plastikflaschen vermeiden. „Und weil Trinkwasser nicht in Flaschen abgefüllt und über weite Strecken transportiert werden muss, ist es ein umweltschonendes Produkt“, schreibt die Internetseite „Trinkwasser unterwegs“ - dahinter steckt der BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft.

TRINKWASSER FINDEN

Hier einige Beispiele, wie und wo man unterwegs kostenlos Leitungswasser finden kann:

Öffentliche Brunnen mit Trinkwasser in der Nähe kann man einfach per Smartphone oder

Computer per Web- und Mobil-App finden. Die Android-App «Trinkwasser unterwegs» steht etwa kostenlos im Play Store sowie als iOS-App im App-Store zur Verfügung. Wer Lust hat, kann auf der Internetseite auch öffentliche Brunnen melden, die bislang nicht verzeichnet wurden.

In Deutschland und Europa gibt es in vielen Cafés, Restaurants, Läden sowie in öffentlichen Gebäuden zudem sogenannte Refill-Stationen. Diese sind unter anderem erkennbar an einem runden, blauen Aufkleber mit einem Wassertropfen darauf. Auch dort kann man kostenlos Trinkwasser holen. Eine Übersicht mit Standorten in Deutschland gibt es etwa auf der Internetseite von Refill-Deutschland, die vom gemeinnützigen Verein «a tip: tap» koordiniert wird - zu finden über die «Karte von morgen».

Auch die App «Refill» bietet eine Übersicht zu solchen Stationen. Hinter dem kostenlosen Angebot steckt die britische Initiative «City to Sea». Die App ohne Werbung und Bezahlschranke sammelt zwar Personendaten sowie bei GPS-Freigabe Geo-

Daten - nutzte diese aber laut Datenschutzvereinbarung (Privacy Policy) nur zur technischen Optimierung der App, schreibt die Verbraucherzentrale in einem älteren Test. Wenn gewünscht, lassen sich Pushnachrichten deaktivieren und der eigene Nutzeraccount einfach löschen.

WASSERSTELLEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Zudem listet die kostenlose Web-App «Watify» nach eigenen Angaben über 250.000 kostenlose Brunnen und Trinkstationen in ganz Europa. Die App wendet sich insbesondere an Outdoor-Begeisterte, Wanderer, Radfahrer und alle, die gerne draußen unterwegs sind. Dabei verzichtet die werbefreie und unabhängige Web-App nach eigenen Angaben auf jegliches Tracking und Datensammeln. Dahinter steckt eine Privatperson - Jan Schumacher aus Karlsruhe. Laut der Plattform Chip.de stammen die Daten der Karte unter anderem aus Open-Data-Portalen, OpenStreetMap und aus Einträgen der Community. (dpa)

Brombeeren und Co.: Ist Naschen vom Strauch echt so schlimm?

Es gibt Warnungen vor Gefahren, die halten sich über Generationen. Etwa, wenn kleine Kinder durch Gärten stapfen und reife Beeren von Sträuchern und Stauden pflücken und sich in den Mund schieben wollen. „Nein, nein! Nicht essen! Wegen Fuchsbandwurm“, heißt es dann von besorgten Müttern und Vätern.

Doch ist es wirklich so schlimm, wenn man hier und da in Omas oder Opas Garten Brombeeren, Stachelbeeren oder kleine wilde Erdbeeren nascht?

Auch Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl hat diese Warnung von ihren Eltern und Großeltern gesagt bekommen: „Iss keine Beeren direkt vom Strauch - da könnte der Fuchs drüber gelaufen sein.“ Ein Satz, der sich hartnäckig hält, so die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Ihr Urteil: „Ganz falsch ist er nicht - aber er erzählt nur die halbe Geschichte.“ Das klingt nach einer kleinen Entwarnung für gelegentliches Naschen. Doch einen Freifahrtsschein geben will sie dennoch nicht.

THEORETISCH KÖNNTEN EIER AN BODENNAHEN BEEREN HAFTEN

„Der Fuchsbandwurm ist tatsächlich ein gefährlicher Parasit. Die Eier werden über den Kot infizierter Füchse ausgeschieden und können theoretisch an bodennah wachsenden Pflanzen oder Beeren haften“, erklärt

Krehl. Die gute Nachricht sei aber: „Eine Erkrankung beim Menschen kommt selten vor.“

Dass heute mehr Fälle diagnostiziert werden als früher läge vor allem an modernen Bildgebungsverfahren, die die Erkrankung häufiger entdecken. „Das persönliche Risiko bleibt aber insgesamt sehr gering: ca. 40-50 Neuinfektionen gibt es im Jahr. Besonders betroffen sind Süddeutschland sowie Teile Österreichs, der Schweiz und Frankreichs.“

FAST NOCH WICHTIGER: HÄNDEWASCHEN NACH KONTAKT MIT ERDE

Aber der heimische Garten sei halt kein Hochsicherheitslabor - und daher schade ein wenig Küchenhygiene auch nicht, findet die Ernährungsfachfrau. Insbesondere für Schwangere, kleine

Kinder oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem sei es sinnvoll, die Beeren vor dem Verzehr zu waschen.

Doch viel wichtiger als die einzelne saubere Himbeere ist Daniela Krehl zufolge, dass nach der Gartenarbeit oder nach dem Kontakt mit Erde die Hände gründlich gewaschen werden.

Als erste Beschwerden nach einer Infektion mit Fuchsbandwurm treten häufig Schmerzen im Oberbauch auf, so die „Internisten im Netz“. Mit zunehmender Krankheitsdauer fühlen sich die Betroffenen schlapp und müde und verlieren an Gewicht. Manche haben Fieber, einige leiden unter Blutarmut, beschreibt der Berufsverband der deutschen Internisten und Internistinnen erste Symptome. Sie treten allerdings erst 10 bis 15 Jahre nach der Infizierung auf. Daher ist der Ansteckungsweg für

Betroffene dann oft nicht mehr nachvollziehbar.

UNKLAR, WIE EIER DES FUCHSBANDWURMS IN DEN MENSCHEN GELANGEN

Eier des Fuchsbandwurms sind laut Deutscher Leberhilfe winzig und mit bloßem Auge nicht erkennbar. Laut dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) sei bisher ungeklärt, wie die Eier des kleinen Fuchsbandwurms überhaupt in den Menschen gelangen.

Das LGL schreibt: „Naheliegender, aber noch nie nachgewiesen, ist eine Aufnahme mit Waldfrüchten, die mit Fuchskot verunreinigt sind. Allerdings konnte das Sammeln und Essen von Waldbeeren und Pilzen bislang noch nicht als Risikofaktor identifiziert werden.“ (dpa)



Die Eier des Fuchsbandwurms können an Beeren haften, allerdings kommt eine Infektion beim Menschen relativ selten vor.
Foto: Uwe Anspach/dpa/dpa-mag

Knitter-Alarm bei Leinen: Diese Waschtricks helfen

Die schlechte Nachricht vorab: Kleidung aus Leinen knittert nun mal, das lässt sich nicht komplett vermeiden. Denn die Flachsfasern, aus denen das Gewebe besteht, sind steif. Sie springen also nicht in ihre alte Form zurück, wenn sie verbogen wurden.

Wer von der Knitter-Optik seiner Leinenkleidung genervt ist, kann aber prüfen: Wasche ich die Teile eigentlich richtig? Denn die richtige Pflege kann das Knittern verringern, so das Forum Waschen.

WÄSCHEAUFHÄNGEN LIEBER NICHT PROKRASTINIEREN

Der entscheidende Tipp lautet hier: möglichst wenig mechanische Belastungen. Klingt theoretisch? Ziel ist, dass beim Waschen die Fasern geschont werden, also zum Beispiel möglichst wenig abknicken. Das Forum Waschen nennt als Tipps:

- ▶ Die Trommel der Waschmaschine höchstens zur Hälfte beladen.
- ▶ Die Schleuderdrehzahl auf maximal 600 Umdrehungen pro Minute einstellen.
- ▶ Kleidungsstücke aus Leinen nicht auswringen.
- ▶ Leienteile nach Ende der Wäsche direkt aus der Maschine holen, sie also nicht noch feucht in der Trommel liegen lassen.

Die Frage nach der passenden Waschtemperatur kann das Pflegeetikett beantworten. Welches Waschmittel sich eignet, hängt davon ab, ob das Teil gefärbt oder ungefärbt ist.



Wer möglichst wenig Falten im Leinenhemd haben möchte, wählt am besten einen niedrigen Schleudergang und hängt das Kleidungsstück zum Trocknen auf einen Bügel.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Für farbige Stücke ist ein Color- oder Feinwaschmittel die richtige Wahl. Ungefärbtes Leinen wäscht man am besten mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel. Gut zu wissen: Flüssigwaschmittel enthalten per se keine Bleichmittel.

DER TROCKNER IST FÜR LEINENSTÜCKE TABU

Die Waschmaschine hat Ihren Job getan. Nun sind Sie dran: Das Forum Waschen rät, Kleidungsstücke aus Leinen nach dem Waschen leicht in Form zu

ziehen und sie auf einem Bügel oder flachliegend trocknen zu lassen. Ein Ausflug in den Trockner ist hingegen keine gute Idee: Es kann nämlich passieren, dass die Lieblingsbluse zwei Größen kleiner wieder herauskommt.

Beim Bügeln feuchtet man den Stoff am besten etwas an - dadurch bekommt man ihn am besten glatt. Damit sich in dem glatten Stück nicht direkt wieder Fältchen bilden, bewahrt man gebügelte Leinenkleidung am besten auf einem Bügel hängend auf. (dpa)