



## **DLRG: Beim Baden kühlen Kopf bewahren**

DLRG: Beim Baden kühlen Kopf bewahren  
Die Meteorologen haben für dieses Wochenende viel Sonne und warmes Wetter vorhergesagt. Millionen Menschen werden dann auf der Suche nach Abkühlung an die Strände, die Badestellen an Binnengewässern und in die Schwimmbäder strömen. "Sonnenschein hat viele positive Wirkungen auf den menschlichen Körper. Er erzeugt Wohlbefinden und sorgt für gute Stimmung. Zuviel davon kann aber ins Gegenteil umschlagen, Leichtsinns und Selbstüberschätzung können im Wasser fatale Folgen haben und lebensgefährlich sein", sagt Dr. Klaus Wilkens, Präsident der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Die DLRG rät allen Wasserratten und Wassersportlern bei hohen Temperaturen einen kühlen Kopf zu bewahren. Nach einem Sonnenbad heißt die Devise, erst abkühlen und dann langsam ins Wasser gehen, denn die Wassertemperaturen der Nord- und Ostsee liegen zurzeit nur bei 14 bis 16 Grad Celsius. Auf keinen Fall mit einem sportlichen Kopfsprung in ein unbekanntes Gewässer springen, das kann lebensgefährlich sein. Die Wassertemperaturen der Binnenseen sind mit 19 bis 24 Grad Celsius wärmer. Dennoch ist bei heißem Wetter der Temperaturunterschied groß. Baggerseen sind in der Regel sehr tief und nur die oberen Schichten sind erwärmt. Tiefer liegende Wasserschichten sind deutlich kühler. Die Folgen: Der Schwimmer kühlt aus, verliert Energie, die Leistung sinkt, Krämpfe drohen. Die Regel lautet: Wer zu frieren beginnt, der sollte das Wasser sofort verlassen. Menschen jenseits der 50 sind besonders häufig vom Ertrinken bedroht. 179 Personen, 52% aller Opfer im vergangenen Jahr, waren älter als 50 Jahre. Ein vorgeschädigtes Herz-Kreislauf-System kann in Verbindung mit einer Überbelastung beim Schwimmen zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Diese Menschen sollten Überanstrengungen vermeiden und nicht alleine weit hinausschwimmen. Ein langes Sonnenbad belastet den Kreislauf zusätzlich. Untrainierten älteren Menschen, die sich im Urlaub sportlich betätigen wollen, empfiehlt die DLRG vorsorglich einen Gesundheitscheck. Eltern sollten Kleinkinder im Strandbad oder am Badesee besonders vor der Sonne schützen und stets im Schatten halten. Sonnenschirm und Mütze sowie leichte Bekleidung mit Schutz der Arme und Beine gegen Sonnenbrand sollten beim Strandbesuch für die Kleinsten selbstverständlich sein. Die DLRG empfiehlt allen Sonnenhungrigen, nur an bewachten Badestellen oder in Schwimmbädern die Sonnentage zu verbringen. Wer zu viel Sonne tankt, riskiert einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Die Rettungsschwimmer raten allen Badegästen, sich nicht lange ungeschützt der Sonne auszusetzen, sich nicht zu überanstrengen sowie regelmäßig und in ausreichenden Mengen nichtalkoholische Getränke zu sich zu nehmen. Beim Auftreten von Unwohlsein, Übelkeit, Schwindelgefühl oder erhöhter Körpertemperatur wenden Sie sich sofort an die Rettungsschwimmer in der DLRG-Wachstation. An unbewachten Badestellen rufen sie die Notrufnummer 112 an. Deutsche Lebensrettungsgesellschaft  
Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
Telefon: Tel.: 05723/955441  
Telefax: Fax: 05723-955509  
Mail: bgf@bgst.dlrg.de  
URL: <http://www.dlrg.de>  [http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\\_pinr\\_=538162](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=538162) width="1" height="1">

### **Pressekontakt**

DLRG

31542 Bad Nenndorf

dlrg.de  
bgf@bgst.dlrg.de

### **Firmenkontakt**

DLRG

31542 Bad Nenndorf

dlrg.de  
bgf@bgst.dlrg.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage