

Fünf Bade-Mythen auf dem Prüfstand

FREIZEIT Erzählungen rund ums Schwimmen gibt es einige – Wir haben uns erklären lassen, was dran ist

VON PIA PENTZLIN
UND RIEKE HEINIG

Borkum - Ob Bade- oder Nordsee: Stellen zum Schwimmen gibt es in Ostfriesland viele. Mehr noch gibt es wohl Erzählungen, die mit dem Baden selbst zu tun haben. Wir haben bei der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) in Leer und auf Borkum nachgefragt und uns Mythen erklären lassen. Was ist Humbug, was stimmt?

Mythos 1: Im Meer schwimmen ist gefährlicher als in anderen Gewässern

Stimmt nicht unbedingt. Das Baden im Meer sei mit anderen Gefahren verbunden, sagen Lasse M. und Kira H., die für die DLRG auf Borkum Dienst tun. An der Nordsee müsse immer mit stärkerem Wind gerechnet werden und die Strömung dürfe nicht unterschätzt werden. „Es gibt viele Schwimmer, die sich überschätzen. Das ist ein großes Problem“, sagt Rettungsschwimmer Lasse. In Seen sei es aber ähnlich problematisch, wenn die Schwimmer unsicher sind.

Außerdem gebe es in Seen oft Probleme mit Wasserpflanzen, in denen Personen hängen bleiben. Auch wenn es die in der Nordsee nicht gibt: Im Sommer gebe es aufgrund der Bühnen jede Menge Schnittverletzungen. Ob See oder Meer, die DLRG empfiehlt, nur an überwachten Badestellen schwimmen zu gehen.

Mythos 2: Solange man im Wasser stehen kann, passiert nichts

Das stimmt auf keinen Fall. Rettungsschwimmer Lasse und Wachführerin Kira von der DLRG warnen aus-



Die DLRG Borkum überwacht den Süd-, Nord- und FKK-Strand auf der Insel.

FOTO: PENTZLIN

drücklich vor diesem Irrglauben. Gerade für Nichtschwimmer könne das Meer immer riskant sein. Jeder könne – aus welchem Grund auch immer – im Wasser ausrutschen. Da sei es egal, ob die Person noch stehen kann oder nicht. Gerade für alkoholisierte Menschen könne jeder Besuch im Meer eine deutliche Gefahr sein. Da reiche im Zweifel auch eine Pfütze zum Ertrinken, so Lasse M.

Die DLRG auf Borkum weist ebenfalls darauf hin, dass es nicht immer ein Schwimmunfall sein muss, der zu Verletzungen oder gar zum Tod führt. Es gebe mitunter auch plötzliche Herzinfarkte oder Krampfanfälle.

Mythos 3: Kälteschock vom Sprung ins Wasser

Stimmt. Vom Steg ins Wasser springen, sollte man lie-



Im Sommer können die Strände auf Borkum ganz schön voll werden.

FOTO: DITTRICH/DPA

ber nicht. „Das kann tatsächlich sehr gefährlich werden“, betont Kerstin Steen-Schröer, Vorstand der DLRG-Ortsgruppe Leer. Große Temperaturunterschiede zwischen Luft und Wasser können zu einem Schock führen. Der Körper verkrampft sich, es entsteht

Bluthochdruck – „und man kann nicht reagieren“. Es besteht im schlimmsten Fall die Gefahr, unterzugehen. Steen-Schröer rät dazu, langsam ins Wasser zu gehen. „Je wärmer es ist, desto langsamer sollte man sich vorarbeiten. Und den inneren Schweinehund

nicht unbedingt zwanghaft überschreiten.“

Mythos 4: Ertrinkende Menschen sind am Schreien und Winken erkennbar

Stimmt nicht. Zwar wird in vielen Filmen suggeriert, dass Menschen, die auf dem Wasser in Not geraten sind und drohen zu ertrinken, mit winkenden Armen und Schreien auf sich aufmerksam machen. „Aber das ist ein Problem. In der Realität ist es nicht so“, sagt Kerstin Steen-Schröer. „Ertrinken ist ein leiser Tod.“ Wer dabei ist, unterzugehen, bündelt seine Kräfte und konzentriert sich ihrer Erfahrung nach nur darauf, irgendwie über Wasser zu bleiben. „Gerade bei Kindern gilt: Sind sie laut, ist in der Regel alles gut. Sind sie still, ist das ein Anzeichen, dass etwas nicht stimmt“, betont Steen-Schröer.

Mythos 5: Wasser hält UV-Strahlen ab

Stimmt auch nicht, sei aber laut der DLRG auf Borkum ein verbreiteter Glaube. Immer wieder gebe es Menschen mit einem Sonnenstich. „Gerade die Leute in den Strandkörben sind bei viel Sonne einer extremen Hitze ausgesetzt“, sagt Kira H. Sowohl im als auch außerhalb des Wassers gelte: Eincremen! Auch das Team der DLRG Borkum müsse sich immer wieder gegenseitig daran erinnern. Denn auch im Wasser sei die Sonne eine Gefahr – sie wird sehr stark reflektiert. Durch die kühle Nordsee sei aber kaum etwas von der Hitze zu spüren. Die DLRG empfiehlt allen Badegästen eine Kopfbedeckung. Da die Symptome eines Sonnenstiches verzögert auftreten, könne die DLRG in solchen Fällen nur selten helfen.