



Baderegeln können sexy sein: Mit solchen Postkarten will die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) auf die Gefahren beim Schwimmen aufmerksam machen.

BILD PD

«Baywatch» auf Helvetisch

45 Personen sterben jährlich beim Schwimmen. Viele überschätzen sich oder befolgen die Regeln nicht.

VON ANNETTE WIRTHLIN

Nach dem Essen darf ich nicht sofort ins Wasser gehen, sonst ist mein Bauch zu schwer und zieht mich runter», erklärte kürzlich im Strandbad ein Sechsjähriger voller Überzeugung. Dass er die Baderegel Nummer 1 kennt und befolgt, ist löblich, seine Erklärung hingegen entspricht nicht ganz den Tatsachen. Doch Hand aufs Herz – hätten Sie die Regel mit der anderthalbstündigen Badepause besser begründen können?

«Nach einem üppigen Essen wird in der Magengegend viel Blut für die Verdauung benötigt», lautet die richtige Erklärung von Prisca Wolfensberger, Mediensprecherin der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). «Und weil es beim Schwimmen auch noch Blut in den Muskeln der Arme und Beine braucht, wird das Gehirn unterversorgt, was zu einer Ohnmacht führen kann.» Das wissen längst nicht alle Erwachsenen, und wenn sie es wissen, nehmen sie es mindestens für sich

selber nicht besonders genau. Was eigentlich komisch sei, findet Prisca Wolfensberger, denn joggen gehe man ja auch nicht mit vollem Magen. Oder mit einem Schwips.

Bereits 13 Todesfälle

In den letzten Jahren sind in der Schweiz jedes Jahr im Schnitt 45 Menschen ertrunken. «An heissen Sommerwochenenden, wo viele Menschen baden gehen, häufen sich die Ertrinkungs-fälle», weiss Prisca Wolfensberger. Auch im laufenden Jahr sind bereits 13 Personen beim Baden, Schwimmen oder Tauchen umgekommen.

Die Ertrinkungsstatistik der SLRG zeigt zwar, dass sich die Anzahl der tödlichen Schwimmunfälle dank der schrittweisen Einführung des Schulschwimmens in den vergangenen 75 Jahren stetig verkleinert hat (1933 waren es noch 211). Doch in letzter Zeit zeichnet sich eine Umkehrbewegung ab: Immer mehr kleine Hallenbäder werden geschlossen anstatt saniert, und immer mehr Gemeinden verzichten auf den obligatorischen Schwimmunterricht an der Schule. «Ein Drittel der Kinder lernt heute nicht mehr richtig schwimmen», sagt Wolfensberger. «Das könnte bedeuten, dass die Opferzahlen künftig wieder ansteigen.»

Um auf die oftmals unterschätzten Gefahren beim Schwimmen und Baden aufmerksam zu machen, hat die SLRG jetzt mit der Concordia Kranken- und Unfallversicherung eine besondere Prä-

ventionsaktion gestartet. Die altbekannten sechs Baderegeln, die man bis anhin als unspektakuläre Piktogramme kannte, werden jetzt durch attraktive Farbfotos vermittelt. Das soll vor allem die Aufmerksamkeit des jüngeren Publikums auf die wichtigen Präventionsbotschaften ziehen. In Restaurants und Bars findet man jetzt in Cards-for-free-Ständern Postkarten von gut gebauten männlichen und weiblichen Rettungsschwimmern, die mit ihren orangen Badeanzügen und sinnlichen Posen stark an «Baywatch» erinnern – die kalifornische Lebensretter-Fernsehserie, die ab 1989 mit David Hasselhoff in der Hauptrolle nicht nur amerikanische Herzen höher schlagen liess.

«Heisse Bodys», heisst es da zum Beispiel über dem Bild eines muskulösen Beaus, der eine Rettungsboje wie eine Hantel auf den Schultern stemmt. Es soll diejenige Baderegel in Erinnerung rufen, die besagt, dass man nie überhitzt ins Wasser springen soll.

Insbesondere Männer – die übrigens 80 Prozent der Ertrinkungsopfer ausmachen – tendieren dazu, sich massiv zu überschätzen. Doch jeder noch so starke und durchtrainierte Körper kann einen Kreislaufkollaps erleiden, wenn er zu schnell abgekühlt wird. «Der auf sommerliche Hitze eingestellte Körper braucht eine Weile, um sich der kalten Wassertemperatur anzupassen», erklärt Prisca Wolfensberger.

Wer lange Strecken schwimmt, besagt eine weitere Baderegel, soll sich entweder begleiten lassen oder eine farblich

gut sichtbare aufgeblasene Schwimmhilfe mitnehmen. «Denn auch die besten Schwimmer können im Wasser einen plötzlichen Schwächeanfall erleiden», sagt Wolfensberger. Ebenso gut könne man für den Notfall auch eine mit Luft gefüllte Anderthalb-Liter-PET-Flasche hinter sich her ziehen, die mit einer Schnur um den Bauch gebunden ist.

Unter Halbwüchsigen ist das Brückenspringen seit einiger Zeit in, ebenso wie die gefährliche Mutprobe, knapp an einem Kursschiff vorbei ins Wasser zu springen. Die Baderegel «Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen» gilt daher mehr denn je. Weil sich Flüsse und die darin transportierten Felsbrocken ständig verändern, kann eine Stelle, wo man im vergangenen Sommer noch fröhlich ins Wasser gesprungen ist, heute plötzlich zur Todesfalle werden.

Vermeintliche Sicherheit

Ein spezielles Augenmerk gilt den Kindern. Sie werden im Verhältnis zwar eher seltener Opfer von Badeunfällen, und doch ist das Ertrinken für sie hinter den Verkehrsunfällen die zweithäufigste Unfalltodesursache. «Man darf sie deshalb nie unbeaufsichtigt am Wasser spielen lassen», mahnt Wolfensberger. «Und wenn man die Kinder mal nicht mehr findet, immer zuerst am Wasser suchen, denn beim Ertrinken sind wegen des Sauerstoffmangels im Gehirn Sekunden entscheidend.» Es könne auch nicht genügend darauf hingewiesen werden, dass aufblasbare Schwimmhilfen für Nichtschwimmer nur eine vermeintliche Sicherheit darstellen: «Flügel sind für die Sicherheit am Wasser, aber sicher nicht im Wasser.»

KALEIDOSKOP

Brustkrebs häufig überdiagnostiziert

Die Früherkennung von Brustkrebs führt zur unnötigen Diagnose und Behandlung vieler Tumore. Dänische Forscher behaupten nun im «British Medical Journal» aufgrund einer Studie, jedes dritte bei einer Mammografie festgestellte Karzinom würde den betroffenen Frauen ohne Therapie keine Probleme bereiten, weil es sich entweder rückbilde, nicht weiter wachse oder sich nur extrem langsam ausbreite. Der US-Mediziner Gilbert Welch vom Dartmouth Institute schreibt in einem Kommentar: «Die Mammografie hilft zweifellos manchen Frauen, aber sie schadet anderen.» Regine Hagmann vom Deutschen Krebsforschungszentrum betrachtet die dänische Studie mit Skepsis, hält aber trotzdem fest: «Vor- und Nachteile der Früherkennung werden einander zunehmend gegenübergestellt, statt allgemein gültiger Empfehlungen zeigt man das Für und Wider, auf deren Basis dann jeder Mensch für sich selbst entscheiden muss.» **ap**

Auch Frühgeburten durch Weichmacher

Die Hinweise auf eine Gefährdung des ungeborenen Lebens durch Weichmacher in Kunststoffprodukten mehren sich. Erst kürzlich hatte eine Studie in China einen Zusammenhang zwischen hohen Werten von Phthalaten und niedrigem Geburtsgewicht belegt. Nun zeigt eine Untersuchung in Mexiko-Stadt, dass die Substanzen auch das Risiko für eine Frühgeburt erhöhen. Die Wissenschaftler fordern in der Zeitschrift «Environmental Health Perspectives», die Wirkung der Weichmacher eingehender zu untersuchen. **ap**

Orangensaft für Vegetarierinnen

Vegetarierinnen sollten zum Essen immer ein Glas Orangensaft trinken. Das im Getränk enthaltene Vitamin C erleichtert dem Körper die Aufnahme von Eisen, wie die «Apotheken Um-



schau» berichtet. Frauen sind häufiger als Männer von Eisenmangel betroffen, weil sie mit der Monatsblutung regelmässig Eisen verlieren. Wer unter Eisenmangel leidet, fühlt sich ständig schlapp, da das Spurenelement wichtig für den Sauerstofftransport im Blut ist. Sicherer Eisenlieferant ist Fleisch. Wer das nicht will, ist auf das Eisen in pflanzlicher Kost angewiesen. Darin kommt das Spurenelement aber in einer Form vor, die der Körper nicht gut aufnehmen kann. Vitamin C kann helfen. Schlechte Begleiter beim Essen seien schwarzer Tee und Kaffee, da beide die Eisenaufnahme blockierten. **ap**

Fortsetzung von Seite 57

Höchste Zeit für Ferien

dass die dunklen Früchte für Bauchweh sorgen, wenn man dazu zu viel Wasser trinkt.

Lesen: Die Ferienaktivität schlechthin. Weil ein gutes Buch die perfekte Kombination zwischen Entspannung und Anregung liefert. Aber auch ein schönes, ruhig völlig belangloses Heftli sollte man nicht unterschätzen. Ausserdem macht es da weniger, wenn das -> J drauf trofft.

Marathon: Keine Angst, Sie dürfen ihre Laufschuhe im Schrank las-

sen. Gemeint sind Grossprojekte anderer Art. Zum Beispiel die drei «Herr der Ringe»-Filme in der «Extended Edition» am Stück schauen, die Küchenschränke rausputzen oder das Auto von Hand waschen und einwachsen – etwas tun halt, das all die Zeit braucht, die man nur hat, wenn die Tage lang und frei sind.

Nachtschlafen: Befreiend. Mehr gibt es nicht zu sagen.

Open-Air-Kino: Los! Raus vor die nächste Grossleinwand. Weil Kino unter Sternen einfach schöner ist. Vielleicht sehen Sie ja -> S.

Pedalo fahren: Zu kindisch? Dann organisieren Sie sich halt einen kleinen Passagier, stecken ihn in eine Schwimmweste und lassen sich vom

Abenteuer Tretboot anstecken.

Quellwolken: Besser hätte man die unschuldig anmutenden Vorboten eines Gewitters nicht gestalten können: weiss, gigantisch, wunderschön.

Regentag: Die Erlösung nach der -> H. Und auch wenn wir kühle, nasse Tage als kleine Beleidigung für unsere Sommerstimmung empfinden – nie verschauft es sich schöner als in den Lieblingspulli eingekuschelt und hinter einem Fenster sitzend, an das der Sommerregen prasselt.

Sternschnuppen: Wünschen Sie sich in einer klaren Nacht Ihre Träume von der Seele. Da muss auch der härteste Kerl zugeben: Sternschnuppen haben etwas Magisches an sich und sorgen für ein Kribbeln im Bauch. Ein

bisschen, als ob einem das Universum zugezwinkert hätte.

Tourist sein: Funktionale Kleidung, Sonnencreme mit einem völlig überhöhten Schutzfaktor und die besten Snacks aus Schulreise-Zeit im Rucksack. Ein Ausflug muss sein. Zum Beispiel in einen -> U.

Urkanon: Es muss – oder sollte – ja nicht am ersten August sein. Aber der Sommer ist die beste Zeit, um sich wieder mal anzusehen, warum so viele Leute gerade hier Ferien machen. Also ab ins Herz der Schweiz. Sie wohnen so oder so schon da? Umso besser, wenn Sie für Ihre Reise nur die Tür aufmachen müssen. Raus mit Ihnen.

Velotour: Wohin, ist egal. Ins -> O, zum -> J oder zum -> K holen.

Winnetou: Die vermutlich grossartigste Wasserglace aller Zeiten. Sie sind ein Fan der Rakete? Da sage ich nur: «Mehr ist besser.»

Xerophyt: Ja, das «X» ist immer eine Überraschung. Aber «Pflanzen, die sich an extrem trockene Standorte angepasst haben» (siehe Wikipedia) passen doch ganz gut in ein Sommer-Abc.

Yoga: Entspannt das ganze Jahr über. Aber an frischen Sommermorgen erreicht die Sache noch ein ganz neues Level. Das Beste daran: Die gewonnene Entspannung wird in den Ferien nicht gleich durch eine nervige Sitzung pulverisiert.

Zelten: Es müssen ja nicht drei Wochen in der Wildnis sein. Eine Nacht auf dem Balkon tuts auch.