

# UNGETRÜBTE WASSERFREUDEN

Wer Badehose oder Bikini einpackt, sollte auch Sonnenschutz und Repellent nicht vergessen. Am und im Wasser gilt es sich zudem richtig zu verhalten. Denn nur so können unliebsame und manchmal auch folgenschwere Erfahrungen vermieden werden.

Text: Jürg Lendenmann

Viele, die zum Baden gehen, wollen im Strand- oder Flussbad, am Seeufer oder Meeresstrand erst zur Ruhe kommen. Gerne werden dabei Dösen, Lesen, Naturbeobachtungen oder das «Sehen und gesehen werden» mit einem Sonnenbad kombiniert, wobei dabei die Zeit wie im Nu verstreichen kann. Damit der Badeausflug nicht unangenehm in Erinnerung bleibt, gilt es bereits bei der Ankunft am Badeplatz einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

- Die Haut muss nicht nur vor UVB-, sondern auch vor UVA-Strahlen wirksam geschützt werden. Stichworte Sonnenbrand und Hautkrebsgefahr. Bei Sonnenschutzmitteln sollte solchen mit LSF 50 den Vorzug gegeben werden.
- Auch vor zu viel Wärme gilt es sich in Acht zu nehmen, da sonst Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag drohen.
- Ebenso gilt es sich, hauptsächlich in tropischen Feriendestinationen, vor Insektenstichen und den damit verbundenen Ansteckungsgefahren zu schützen.

Ob der verschiedenen Massnahmen, die zum Schutz vor Sonne und Insekten angewendet werden, geht gerne vergessen, dass auch um und im Wasser Gefahren lauern können. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, auf einen Hai zu stossen oder die Bekanntschaft mit giftigen Quallentakeln oder Seeigelstacheln zu machen ungleich kleiner, als dass der Kontakt mit Bakterien und Pilzen zu langwierigen Beschwerden führt.

## Lebenswichtige Regeln

«Durch richtiges Verhalten könnten die meisten Wasserunfälle vermieden werden!», schreibt die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, die für umsichtiges Verhalten beim Baden sechs Baderegeln zusammengestellt hat (s. a. Kasten). Auf der Website der SLRG können zudem je sechs Flussregeln und Freitauchregeln heruntergeladen werden. Ebenso stellt die Website wichtige und leicht verständliche Kurzinformationen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung (BLS/CPR) und zur Handhabung eines Laienfibrillators (AED) zur Verfügung: [www.slrg.ch/download](http://www.slrg.ch/download) > Download Ausbildung.



«Durch richtiges Verhalten könnten die meisten Wasserunfälle vermieden werden!», gilt für Gross und Klein.

**Tipp:** Eine kostenlose App zum Thema «Erste Hilfe» bietet u. a. das Schweizerische Rote Kreuz SRK an.

### Auf zum Wasserspass

«Der Menschen ein Gewohnheitstier», schrieb einst der deutsche Schriftsteller Gustav Freytag. Das hat seine guten wie schlechten Seiten. In Bezug auf das Baden heisst dies: Wir gehen gerne an den gleichen Ort um der Vertrautheit willen. Andererseits verpassen wir mit dieser Gewohnheit, noch schönere Orte kennenzulernen. Viele idyllische Badeorte in der Schweiz warten darauf, von neuen Gästen entdeckt zu werden. Allen, die aus alten Schemen ausbrechen möchten, ist ein Blick ins Schweizer Schwimmbadverzeichnis ([www.badi-info.ch](http://www.badi-info.ch)) empfohlen. Dieses Schwimmbad-Portal bietet eine Fülle von Informationen inklusive Erfahrungsberichten und Bewertungen von rund 1000 Bademöglichkeiten, seien dies Schwimmbecken oder freie Gewässer wie Flüsse, Seen oder Weiher.

### Wasserqualität: meist einwandfrei

Die Wasserqualität von Schweizer Badeörtlichkeiten wird laufend überprüft. Im Kanton Zürich beispielsweise bescheinigte letztes Jahr das Kantonale Labor Zürich dem Wasser von 62 von 70 Messstellen im Kanton eine «ausgezeichnete Qualität», den restlichen acht Messstellen eine «gute Qualität».

Befürchtungen, die Wasserqualität könnte ungenügend sein, sind nur in Ausnahmefällen begründet. Hygienisch kritisch können kleine Weiher und Badeseen, vor allem aber Schwimmbecken und Whirlpools sein – auch an Feriendestinationen –, da die Flächenbelastung durch Badegäste höher ist, so die Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Schutzimpfungen in Sachsen.

Ebenfalls sollte in Gewässern mit einer stark blaugrünen Vegetationsfärbung nicht gebadet werden, da die Farbe auf das Vorhandensein von Cyanobakterien schliessen lässt. Verschiedene Arten dieser «Blualgen» können Giftstoffe bilden, die nicht geschluckt werden sollten. Zudem können Blualgen Haut- und Schleimhautreaktionen hervorrufen.

### Vorsicht vor Bakterien und Viren

In der Regel finden sich im Wasser oder in der Nähe der Bademöglichkeit nur eine unkritisch hohe Zahl an Krankheitserregern. Aber nicht immer. Ein bekannter Schwimmbadkeim ist

### SECHS BADEREGELN

- 1 Kinder nur begleitet ans Wasser lassen; kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!
- 2 Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
- 3 Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.
- 4 Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- 5 Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! Sie bieten keine Sicherheit.
- 6 Lange Strecken nie alleine schwimmen! Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Die Baderegeln sind auch in Arabisch, Englisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Tamilisch sowie Tigrinya herunterladbar auf: [www.baderegeln.ch](http://www.baderegeln.ch)

Quelle: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

*Pseudomonas aeruginosa*, der eine Whirlpool-Dermatitis (juckender Hautausschlag), aber auch die Schwimmbad-Otitis (Ohrenentzündung) auslösen kann. Verschiedene andere Bakterien können zudem eine Schwimmbadkonjunktivitis (Bindehautentzündung) verursachen.

**Tipp:** Um nach dem Baden anhaftende Keime zu entfernen, sollte man sich gut abduschen und auch die Ohren ausspülen.

Da eine Unterkühlung das Entstehen von Blasenentzündungen begünstigen kann, wird empfohlen, nach dem Baden den nassen Badeanzug zu wechseln. Unterkühlungen können ebenso wie zu starker Sonnengenuss und ein zu langes Verweilen im Wasser (aufgeweichte Haut) zudem die körpereigene Abwehr schwächen. Dies kann Erregern, die sich bereits im Körper befinden, ermöglichen, sich zu vermehren und so eine Krankheit auszulösen.

Nicht im Wasser, aber auf den Böden v. a. von Duschen besteht die Gefahr, sich mit Viren (Verursacher von Warzen) und Pilzen (Fuss- oder Nagelpilz) anzustecken. Die Erkrankungen werden oft sehr spät entdeckt, was die Behandlung langwierig macht.

**Tipp:** Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, empfiehlt es sich, Duschen und Umklei-

dekabinen nicht barfuss, sondern mit geeignetem Schuhwerk wie Flipflops oder Badeschuhen zu betreten. Vor dem Nachhausegehen sollten zudem die Zehenzwischenräume gut getrocknet werden, denn Fusspilze wachsen in feucht-warmem Klima besonders gut.

### Lästige «Entenflöhe» und mehr

Während man sich im Meer vor Tieren wie Qualen und Seeigeln in Acht nehmen muss, können einem in heimischen seichten – nicht aber tiefen und/oder fliessenden oder gechlorten Gewässern – Gabelschwanzlarven von Saugwürmern (Zerkarien) lästig werden. Wenn sie sich den Menschen als Fehlwirt auswählen, bilden sich nach dem ersten Kontakt zwar «nur» rote Hautflecken, doch findet eine Sensibilisierung statt. Bei einem zweiten Kontakt kommt es zu einem stark juckenden Hautausschlag: der Badermatis.

Weiter können nach dem Baden in Naturgewässern durch Bakterien und Hefepilze verursachte Infektionen im Intimbereich auftreten.

Grundsätzlich gilt: Bei allen Infektionen, die nicht schnell bessern und die v. a. Sinnes- und Geschlechtsorgane betreffen, sollte eine Ärztin/ ein Arzt aufgesucht werden. //