

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



[Aufklären, sensibilisieren und vor Straffälligkeit schützen >](#)  
[< Schleicher auf der Autobahn](#)

## Gefährliche Badegewässer

Zu viele Menschen ertrinken beim Schwimmen in Seen und Flüssen



Auch in seichten Gewässern können Gefahren lauern

© DLRG

Vor allem in den Sommermonaten zieht es viele Menschen zum Sonnen, Abkühlen und Schwimmen an Badeseen und Flüsse. Doch das Baden in natürlichen Gewässern ist oft mit Gefahren verbunden. So können starke Strömungen und große Temperaturunterschiede lebensgefährlich werden. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) warnt davor, die Gefahren beim Schwimmen in natürlichen Badegewässern zu unterschätzen.

Laut DLRG-Barometer verloren im Jahr 2014 mindestens 392 Personen in deutschen Gewässern ihr Leben. Das waren 54 Personen weniger als im Jahr zuvor. 287 (rund 78 Prozent) dieser Menschen starben in deutschen Seen und Flüssen. Mehr als die Hälfte der Opfer kamen allein in den Sommermonaten Juni bis August ums Leben. Die Anzahl der Todesfälle im Meer liegt mit 8,7 Prozent deutlich über denen der Vorjahre. 26 Opfer ertranken allein in der Ostsee. Ursächlich waren vor allem im Juli starke Winde aus Ost und Nordost, die gefährliche Unterströmungen verursachten und viele Schwimmer in Lebensgefahr brachten. Die meisten tödlichen Unfälle ereignen sich aber nach wie vor an unbewachten Seen und Flüssen. „Deshalb empfehlen wir, solche Risikogebiete zu meiden und lieber ins Schwimmbad zu gehen oder an einen bewachten Strand an die

### Tipps für das Baden in Seen und Flüssen

- ▶ niemals an Wehren und Brückenpfeilern schwimmen
- ▶ nicht von Brücken in einen Fluss springen
- ▶ nicht baden, wo Schiffe fahren
- ▶ niemals gegen die

deutsche Küste. Dort werden die meisten Stellen von Rettungsschwimmern bewacht. Im Notfall ist also jemand da, der schnell und qualifiziert helfen kann“, erläutert Martin Janssen, Pressesprecher der DLRG. Bei risikoreichen Gewässern wie den großen Flüssen ist es besser, nur am Ufer ein Sonnenbad zu nehmen, anstatt in ihnen zu schwimmen – vor allem, wenn dort Berufsschiffahrt betrieben wird.

## Die Strömungsgeschwindigkeit kann tückisch sein

Im Vergleich zum Baden in Seen ist das Risiko in Flüssen und Kanälen deutlich höher – jährlich ertrinken hier die meisten Menschen. „Eine der großen Gefahren bei Flüssen ist die Strömungsgeschwindigkeit, die sehr stark schwanken kann“, so Janssen. „Wenn Sie im Rhein im Bereich der Loreley schwimmen wollten, müssten Sie mit einer deutlich höheren Strömungsgeschwindigkeit rechnen. Dort wird das Wasser etwa auf die Hälfte seiner vorherigen Breite zusammengestaucht. Das vergrößert die Strömungsgeschwindigkeit. Durch Verwirbelungen und geologische Strukturen im Flussbett können Unterströmungen hinzukommen, die den Schwimmer unter Wasser ziehen können. Dann besteht akute Lebensgefahr.“ Für Schwimmer besteht in schiffbaren Flüssen zudem die Gefahr, dass sie in die Schifffahrtsrinne geraten. „Stark befahrene Schifffahrtsstraßen aber auch Wasserbauwerke wie Wehre sind für Schwimmer lebensgefährlich“, warnt Janssen. Überall dort, wo Berufsschiffahrt existiert, sollte man nicht schwimmen, um sich nicht unnötig in Gefahr zu bringen. An Ein- und Ausfahrten von Hafenanlagen gibt es Schwimmverbote. Auch bei schwächer strömenden Gewässern sollte man nie versuchen, gegen die Strömung anzuschwimmen. Richtig sei es, sich mit der Strömung treiben zu lassen und dann zu versuchen, seitlich aus ihr hinauszuschwimmen. Martin Janssen: „Das spart Energie und erhöht die Überlebenschancen.“ Weitere Gefahrenpunkte für Schwimmer sind Brückenpfeiler.

## Auch an Baggerseen kann es gefährlich werden

Gerade Baggerseen sind für unerfahrene Schwimmer gefährlich, weiß DLRG-Sprecher Janssen. „Der Baggersee ist ja vorher ein Abbaugelände gewesen, wo Kies geschürft oder Mineralien abgebaut worden sind. Solche Gewässer sind am Ufer meist ein paar Meter flach, um dann an einer Abbruchkante mehrere Meter steil abzufallen. Acht bis zehn Meter sind keine Seltenheit. Diese Kante ist von außen oft nicht erkennbar.“ Dazu kommt, dass sich Baggerseen genau wie Flüsse nur langsam erwärmen. Das kann dazu führen, dass man Lufttemperaturen um die 30 Grad und im Wasser dagegen Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad hat. Das belastet den Körper stark, weil dieser immer versucht, die Körperkerntemperatur auszugleichen. Um die Temperatur aufrechtzuerhalten, entzieht er den Armen und Beinen Energie. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit deutlich gemindert und der Schwimmer kommt nicht mehr so recht von der Stelle. Sobald man im Wasser friert, sollte man es schnell verlassen. Wer als guter Schwimmer vorhat, sich einmal so richtig auszupowern, dem empfiehlt der Experte, eine längere Strecke

- ▶ Strömung anschwimmen und nicht zu weit hinaus
- ▶ Badeverbote beachten
- ▶ immer parallel zum Ufer und möglichst nicht alleine schwimmen
- ▶ nicht mit zu vollem oder leerem Magen ins Wasser gehen
- ▶ unbewachte Badegewässer meiden
- ▶ schnell das Wasser verlassen, wenn man friert
- ▶ erst langsam abkühlen, bevor man nach einem Sonnenbad ins kalte Wasser geht
- ▶ achtsam beim Schwimmen in zum Teil sehr tiefen Baggerseen sein
- ▶ beim Schwimmen möglichst nicht an die Grenzen seiner eigenen Leistungsfähigkeit gehen



Martin Janssen, Pressesprecher der DLRG

© DLRG




parallel zum Ufer zu schwimmen: „Wenn man dann einen Krampf oder einen Leistungseinbruch bekommt, ist die Entfernung zum rettenden Ufer nicht so weit, dass man sie selber nicht überwinden könnte und in Lebensgefahr gerät.“ Ein zweiter hilfreicher Tipp lautet, nie alleine zu schwimmen. Im Zweifelsfall kann dann der andere helfend eingreifen.

## Vor allem ältere Menschen ertrinken

Mehr als die Hälfte aller Todesfälle betreffen Menschen im Alter von 50 Jahren und mehr. Dieser Trend hat sich in den letzten Jahren klar abgezeichnet. Lag der Anteil der Älteren unter den Opfern Anfang des Jahrtausends noch bei rund 44 Prozent, so ist er mittlerweile auf deutlich über 50 Prozent gestiegen. Das liegt zum einen daran, dass ältere Menschen weniger schwimmfähig sind als jüngere. Die DLRG hat durch eine repräsentative Studie ermittelt, dass 56 Prozent der über 60-Jährigen angeben, nicht schwimmen zu können. Hinzu kommen im Alter unerkannte Herz-Kreislaufprobleme, die den Körper bei höheren Temperaturen sehr stark belasten und die Leistungsfähigkeit reduzieren. Und die Fitness ist jenseits von 50 auch nicht mehr so gut wie bei einem 25-Jährigen. Es komme häufiger vor, dass durch falsch verstandenes Fitnessdenken auch die Älteren ihre Leistungsfähigkeit überschätzten und dann in Lebensgefahr gerieten, meint Martin Janssen: „Wir empfehlen jedem, der im Sommer längere Strecken schwimmen will, vorher noch einmal zu seinem Arzt zu gehen und sich gesundheitlich durchchecken zu lassen.“

KL/SB (25.09.2015)

### Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Vorsicht beim Waldspaziergang](#)
-  [Städtebauliche Kriminalprävention](#)
-  [Gefährlicher Phosphor an deutschen Stränden](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Gewerbetreibende



Wahrnehmung und Erinnerung sind lückenhaft und subjektiv

### Wie genau sind Augenzeugen-Aussagen?

Ob Unfall oder [Verbrechen](#): Aussagen von Augenzeugen dienen der...[\[mehr erfahren\]](#)



Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) hilft seit 1913 - auch, wenn man mit dem Boot gekentert ist

© DLRG



**Serious Games als Wissensvermittler**  
**IT-Sicherheit im Unternehmen**

Viele deutsche Unternehmen, vor allem kleine und mittelständische,...[\[mehr erfahren\]](#)

---



**Gefälschte Medikamente in der Dritten Welt**  
**Profitgier steht an erster Stelle**

Während das Thema gefälschte Medikamente in Deutschland ein eher...[\[mehr erfahren\]](#)

---



**Bessere Strukturen schaffen, Kräfte bündeln**  
**Menschenhandel in Europa - moderne Sklaverei**

Schätzungen von Menschenrechtsorganisationen zufolge müssen rund...[\[mehr erfahren\]](#)

---



**Bürger sollten finanziell unterstützt werden**  
**Anreize beim Einbruchschutz schaffen**

Bei den derzeit in fast ganz Deutschland steigenden Einbruchszahlen...[\[mehr erfahren\]](#)

---

---

## Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren  Alle akzeptieren