

17.07.2001 - 09:59 Uhr

SFA-Präventionstipp des Monats: Beim Baden besser trocken bleiben

Lausanne (ots) -

Wer mit vollem Bauch in die Fluten springt, riskiert im wahrsten Sinne des Wortes unterzugehen, soviel wissen die meisten Bade- und Wassersportfreunde. Doch auch der Alkoholkonsum vor dem Baden kann zu Problemen führen. Darauf weist die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne hin.

Dass man sich nicht mit vollem Magen ins kühle Wasser stürzen soll, haben die allermeisten Wasserratten bereits in der Kindheit hinter die Ohren geschrieben bekommen. Beinahe automatisch hält man sich deshalb an diese Vorsichtsmassnahme und hat ein ungutes Gefühl, falls seit dem Essen noch nicht ganz zwei Stunden verstrichen sind. Weniger bekannt ist offenbar die Regel, einige Zeit vor dem Baden auch keine alkoholischen Getränke zu konsumieren.

Risiken beim Baden nach Alkoholkonsum

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne erinnert daran, dass nicht nur das Essen, sondern auch der Alkoholkonsum für viele Badeunfälle mitverantwortlich sind. Rasche Unterkühlung - gefördert dadurch, dass der Alkohol die Blutgefässe erweitert und damit Wärmeverlust bewirkt - ist oft Mitverursacher bei Todesfällen durch Ertrinken. Und dies selbst bei sommerlichen Badetemperaturen. Weiterhin führt der Gebrauch alkoholischer Getränke zu einer zusätzlichen Herz-Kreislaufbelastung und kann Richtungs- und Reflexstörungen hervorrufen.

Möglichst «trocken» baden oder warten ist das Richtige!

Damit das sommerliche Vergnügen für Badende und Wassersportler nicht nur ungetrübt beginnt, sondern auch sicher endet, gilt daher: Vor dem Baden besser alkoholfreie Getränke trinken und warten, bis der mit Essen und Trinken wohlgefüllte Bauch die verdiente Verdauungspause gehabt hat.

Kontakt:

SFA Lausanne

Sekretariat Prävention und Information, Tel. +41 21 321 29 76

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100009113> abgerufen werden.