

14.07.2016 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz: Beim Badeplausch einen kühlen Kopf bewahren



Lausanne (ots) -

Der Hochsommer lädt zum Baden ein. An heissen Tagen suchen die Menschen zu Tausenden im Schwimmbecken, im See oder im Fluss Kühlung. Doch damit der Badeplausch ein Plausch bleibt, sollte auf Alkohol verzichtet werden.

Was gibt es an einem Hitzetag Schöneres, als ins kühle Nass zu tauchen? Und ein Cocktail von der Strandbar kann zur Ferienstimmung noch beitragen... Doch der Badeplausch verläuft nicht immer ohne schwerwiegende Folgen: Letztes Jahr kamen in der Schweiz 50 Menschen (mehrheitlich Männer) beim Baden ums Leben. Dabei spielte bisweilen auch der Alkohol eine Rolle.

Schlechter Mix: Hitze und Alkohol

Bei heissem Wetter scheidet der Körper den Alkohol langsamer aus. Darum entfaltet dieser seine Wirkung rascher und intensiver. Übermässiger Alkoholgenuss an einem Hitzetag führt zu Wasserverlust, was einen Sonnenstich begünstigen kann.

Risiko der Unterkühlung

Im Wasser besteht die umgekehrte Gefahr: Alkohol führt zu einer Erweiterung der Blutgefässe, was auch bei einer Wassertemperatur von 20 oder 22 Grad Unterkühlung und Ohnmacht verursachen kann.

Weniger Vorsicht und Koordination

Schwimmen und Alkohol, auch bei mässigem Konsum, passen nicht zusammen. Alkohol verleitet dazu, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen und leichtsinnig zu handeln. Die Bewegungskoordination und die Sehfähigkeit sind eingeschränkt, und es können sogar im ruhigen Gewässer lebensgefährliche Situationen entstehen.

Gefahrloser Badeplausch

Um das frische Nass wirklich zu geniessen, sollten die Baderegeln(1) eingehalten werden. Auch ist auf Alkoholkonsum vor dem Baden zu verzichten. An Hitzetagen darf Alkohol nur mit Mass genossen werden oder sollte am besten durch hydratisierende Getränke ersetzt werden.

Um Migrantinnen und Migranten oder Ferienreisende vor dem Ertrinken zu bewahren, stellt die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) ihre Bade- und Flussregeln auf ihrer Webseite auch in folgenden Sprachen zur Verfügung: Arabisch, Tamilisch, Englisch, Serbokroatisch, Portugiesisch, Somalisch und Tigrinya.

Zur Erinnerung: Gleich wie im Strassenverkehr beträgt der zulässige Blutalkoholgrenzwert für alle, die ein Motor- oder Segelschiff lenken 0,5 Promille.

Testen Sie die erfrischenden Cocktail-Rezepte ohne Alkohol!(2)

(1)<https://www.slrg.ch/de/praevention/4x6-regeln/baderegeln.html>

(2)<http://tiny.cc/wfhxcy>

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Mehr Infos zu Sucht Schweiz auf unserer Webseite: [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Link zu dieser Medienmitteilung: [www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/](http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/)

Kontakt:

Corine Kibora

Mediensprecherin

[ckibora@addictionsuisse.ch](mailto:ckibora@addictionsuisse.ch)

Tel.: 021 321 29 75

Medieninhalte



*Badeplausch. Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100000980](http://www.presseportal.ch/de/nr/100000980) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Sucht Schweiz / Addiction Suisse / Dipendence Svizzera/@huskyherz, pixabay"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100790671> abgerufen werden.