



Sicher schwimmen

Das Eintauchen in kaltes Wasser hat gesundheitliche Nachteile, wenn Sie es nicht auf sichere Weise tun. Daher diese Tipps zum Schwimmen oder Baden in kaltem Wasser:

- Informieren Sie sich im Vorfeld über die [Risiken von kaltem Wasser](#) und gehen Sie nur schwimmen, wenn Sie körperlich gesund sind. Besondere Vorsicht ist geboten bei Schwangerschaft, Asthma, Bluthochdruck und Herzproblemen.
- Geben Sie sich Zeit, sich zu akklimatisieren. Es ist besser, langsam ins Wasser zu gehen, als mit dem Kopf voran zu tauchen.
- Bleiben Sie nicht zu lange im Wasser. Im Allgemeinen können Sie maximal 20 Minuten schwimmen. Nicht jeder Mensch ist gleich, hören Sie also auf Ihren Körper und verlassen Sie das Wasser gegebenenfalls früher.
- Duschen Sie nicht unmittelbar nach der kalten Dusche heiß. Das heiße Wasser kann nämlich Ihre Kerntemperatur senken, was gefährlich ist.