

Wo herrscht die beste Wassertemperatur?

Kühles Nass Abkühlung ist nicht gleich Abkühlung: Die Badespots in Basel bieten unterschiedliche Möglichkeiten. Eine Übersicht.

Isabelle Thommen

33 Grad Celsius heiss war es gestern gemäss Wetterberichten in Basel: Die hohen Temperaturen hat die Region fest im Griff. Auch die kommenden Tage wird es heiss bleiben: Der heutige Donnerstag bringt 31 Grad, während das Thermometer am Freitag und Samstag auf 32 Grad Celsius steigen soll. Zahllose Gewässer in der Stadt versprechen Abkühlung für die sommerlichen Tage. Aber welches der Gewässer eignet sich am besten zum Abkühlen?

Grundsätzlich gilt: Die Wassertemperatur, bei der man sich wohlfühlt, ist die beste Anlaufstelle für einen erfrischenden Schwumm. Dennoch gibt es Empfehlungen von Fachleuten, welche die optimalen Wassertemperaturen sind.

— Für Familien

Experten empfehlen für Familien mit Kindern Wassertemperaturen von 27 bis 28 Grad Celsius. Besonders, wenn man sich länger im Pool aufhält. Der Grund: Bei längerem Schwimmen können sich die Muskeln verkrampfen, wenn das Wasser kühler ist. Ist es heisser, werden die Bade Gäste schnell müde.

Diese Schwimmmöglichkeiten sind am besten geeignet:

— Sportbad St. Jakob: 27 Grad (Stand gestern)

— Frauenbad Eglisee: 28 Grad (Stand gestern)

— Für Sportler

Für Sportlerinnen und Sportler, die Bahnen schwimmen oder im Pool trainieren wollen, liegt die optimale Temperatur bei 25 oder 26 Grad Celsius. Diese Temperatur zerstreut die Hitze des Körpers beim Schwimmen. Manche Trainingsphilosophien empfehlen kühleres Wasser zum Trainieren, weil es die Ausdauer verbessern soll.

Diese Schwimmmöglichkeiten sind am besten geeignet:



Beliebt bei Jung und Alt: Mit knapp 20 Grad Celsius verspricht der Rhein eine richtige Abkühlung. Foto: Kostas Maros

— Bachgraben Sportbad: 25 Grad (Stand gestern)

— Bachgraben Familienbad: 26 Grad (Stand gestern)

— Für die, die es etwas kühler mögen

Nicht nur wer sich sportlich betätigen möchte, wünscht sich das Wasser etwas kühler. Gerade bei der sommerlichen Hitze in der aktuellen Woche gibt es viele, die sich etwas mehr Abkühlung wünschen.

Diese Schwimmmöglichkeiten sind am besten geeignet:

— Eglisee Familienbad: 24 Grad (Stand gestern)

— St. Jakob Familienbad: 24 Grad (Stand gestern)

— Für die, die noch mehr Abkühlung suchen

Wer sich richtig viel Abkühlung erhofft, sucht am besten ein Naturgewässer auf. Der Rhein bietet hier erfrischende Temperaturen unter 20 Grad Celsius:

— 19,8 Grad in Basel (Stand gestern)

— 16 Grad in Rheinfelden (Stand gestern)

Auch die Basler Brunnen bieten kühles Nass. Im Schnitt ist das Wasser rund 15 Grad Celsius kalt. An warmen Tagen kann es ein paar Grad wärmer werden.

— Vorsicht bei Temperaturunterschieden

Wichtig beim Abkühlen bleibt – egal welche Präferenz –, dass

der Körper sich an die kühleren Temperaturen anpassen kann. Die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) mahnt: «Wenn man überhitzt ins kühle Wasser springt, entsteht aufgrund des Temperaturunterschiedes zwischen der Luft und dem Wasser für den Körper eine enorme Stresssituation.» Die Muskeln schmerzen dabei, und es können Muskelkrämpfe und Kreislaufprobleme auftreten. Da sich die Adern schlagartig verengen, kann das

Blut nicht mehr richtig zirkulieren. «Dies führt im schlimmsten Fall zu einem Kälteschock bis hin zur Ohnmacht oder einem Herzinfarkt», so die Warnung.

Der Tipp der SLRG: Wer ins Wasser geht, sollte sich mit einer Dusche abkühlen. Ist keine Dusche vorhanden, sollte man langsam ins Wasser gehen, dabei die Arme abwechselnd eintauchen, Gesicht und Oberkörper mit dem kühlen Wasser befeuchten und erst dann ganz untertauchen.