2019/29 Hotspot

https://jungle.world/artikel/2019/29/wasser-lassen

Laborbericht

Wasser lassen

von **Svenna Triebler**

Regelmäßiges Schwimmen bringt einen gewissen Gewöhnungseffekt, trotzdem muss man im Becken meistens pinkeln. Einfach loslassen?

Wer im Sommer baden geht, um sich zu erfrischen, wird bemerken, dass nicht nur die Schwimmbäder voll sind, sondern nach ein paar geschwommenen Bahnen auch die eigene Blase. Dafür sorgt in erster Linie der Auftrieb im Wasser, durch den sich Blut von den Beinen in den Oberkörper umverteilt. Hier interpretieren Rezeptoren in den Wänden der Herzvorhöfe den gestiegenen Druck als zu großes Blutvolumen und reichen – ein bisschen wie in einer bekannten Otto-Waalkes-Nummer – an die Nieren die Aufforderung weiter, für Ausgleich zu sorgen. Je kälter das Wasser, um so stärker ist der Effekt, weil sich beim Frieren die Gefäße in den Extremitäten zusammenziehen und sich somit die Blutmenge im Körperinneren zusätzlich erhöht.

Regelmäßiges Schwimmen bringt zwar einen gewissen Gewöhnungseffekt mit sich, doch selbst Profis sind nicht davor gefeit, dass die Natur zur Unzeit ruft – und geben dem Drang dann häufig an Ort und Stelle nach, wie etwa der vielfache Olympiasieger Michael Phelps 2012 in einem Interview gestand und auch nichts weiter dabei fand, schließlich werde ja alles durch das gechlorte Wasser neutralisiert.

Doch das ist ein großer Irrtum: Das Chlor dient allein dem Zweck, Krankheitserreger abzutöten. Mit den Stickstoffverbindungen, die mit dem Urin ausgeschieden werden, reagiert es hingegen zu Substanzen namens Trichloramin und Cyanogenchlorid, die genauso ungesund sind, wie sie klingen: Sie greifen die Atemwege an beziehungsweise wirken toxisch für das Nervensystem und andere Organe. Nebenbei sind sie auch für den unverkennbaren »Schwimmbadgeruch« verantwortlich.

Gesicherte Erkenntnisse, wie schädlich diese Substanzen in den Konzentrationen sind, wie man sie in Schwimmbecken üblicherweise vorfindet, gibt es nicht. In Studien zeigte sich allerdings eine Häufung von Atemwegsproblemen bei Schwimmbadmitarbeitern und Profischwimmern – diese sollten also schon aus Eigeninteresse unbedingt an ihren Manieren arbeiten. Das gilt natürlich auch für alle anderen Ferkel, die zu faul sind, die Toilette aufzusuchen; auch wenn der nur gelegentliche Kontakt mit den Chlorverbindungen wohl keine dramatischeren Konsequenzen hat als die typischen geröteten Augen. Als Faustregel zum Abschätzen der Wasserqualität kann gelten: Je stärker es in den Augen brennt, umso schlechter ist sie.

Vergleichsweise unbekümmert kann man die Sache in der freien Natur sehen: Ohne Chlorbeigabe gibt es keine unerwünschten Reaktionen, zudem haben natürliche Gewässer deutlich mehr Volumen zu bieten, um den Blaseninhalt zu verdünnen – und die Fische gehen schließlich auch nicht an Land, wenn sie mal müssen. Allerdings leiden die Seen hierzulande ohnehin schon unter Überdüngung durch die Landwirtschaft. Vielleicht empfiehlt sich also doch der Gang hinter den nächsten Busch.

© Jungle World Verlags GmbH