

„Menschen unterschätzen Gefahren“

Badeunfälle und die Rettung aus dem Wasser / Sportarzt und DLRG informieren

Von Sylvia Winnewisser

WIESBADEN. „300 bis 500 Menschen ertrinken in Deutschland pro Jahr“, sagt Dr. Kareem Khan. Das sei vor allem in Binnengewässern, privaten Pools und Schwimmbädern der Fall. Und der Grund dafür sei oft „dass die Menschen einfach die Gefahren unterschätzen, die Strömung, Wellengang oder Wassertemperatur darstellen können, und sehr oft ihre eigenen Fähigkeiten überschätzen“. Andere Faktoren können Alkohol und Drogen sein, die risikofreudig machen oder Vorerkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall bzw. ein epileptischer Anfall, die dazu führen können, dass ein Schwimmer in Not gerät und Hilfe benötigt. Khan ist der Direktor des Instituts für Arbeitsmedizin, Prävention und Gesundheitsförderung in den Helios-Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken. Er erklärt: Gelangt Wasser in die Lunge, reagiert der Körper so-

fort und verschließt den Kehlkopfdeckel, eigentlich eine Überlebensreaktion. Doch das führt leider auch dazu, dass keine Luft mehr eingeatmet werden kann, was nach wenigen Minuten zur Bewusstlosigkeit führt und im Wasser dann zum Ertrinken.

„Es ist nicht so, wie man es im Fernsehen sieht“

Ob jemand Hilfe benötigt, sei jedoch gar nicht so leicht zu erkennen, erklärt der Mediziner. „Es ist nicht so, wie man es im Fernsehen sieht, dass jemand schreit und wild mit den Armen winkt. Dazu hat er weder die Luft noch die Kraft.“ Die brauche er, um sich über Wasser zu halten. Vielmehr sollte man darauf achten, ob der Kopf mehrfach nach oben kommt und wieder unter Wasser verschwindet. Ist eine Notlage erkannt, heißt es: zuerst Hilfe rufen. Khan rät, besser nicht selbst ins Wasser zu springen,

um zu helfen. Die Eigensicherung gehe vor. Womöglich wehrt sich der Ertrinkende in seiner Panik auch vehement. Besser sei es, einen Rettungsring, Ball, eine Leine oder einen Ast hinzuwerfen, an den sich der Ertrinkende klammern kann. Fühlt man sich fit genug, kann gut schwimmen oder hat einen Rettungskurs besucht, empfiehlt Martin Otter, 2. Vorsitzender vom DLRG Kreisverband Wiesbaden, beim Unglück in einem Fluss ein Stück an Land in Richtung der Strömung zu laufen und dann den Verunglückten auf sich zutreiben zu lassen. Das spare eigene Kräfte. Hat man die Person erreicht, sei es wichtig, sie „beruhigend anzusprechen“. Zur Rettung selbst gebe es die Möglichkeit der Schleppmethode, wenn der zu Rettende sehr entkräftet ist, per Achsel- oder Kopfgreif. Ist er geschwächt, aber noch relativ fit, könne er sich an der Schulter des Rettenden festhalten und sich transportieren las-

sen, sagt Otter. Beim Rausziehen den Körper „horizontal retten“ und „nach Möglichkeit wie ein rohes Ei bewegen“, gibt Khan an. Damit werde verhindert, dass kaltes Blut aus den Gliedmaßen zum Herzen gelangt und Herzrhythmusstörungen auslöst. Einen bewusstlosen Schwimmer nach der ABC-Regel behandeln (Kontrolle von Atmung, Bewusstsein, (Kreislauf) Cirkulation) und in die stabile Seitenlage legen oder mit der Herz-Kreislauf-Wiederbelebung beginnen, sollte der Gerettete nicht mehr atmen. Die Wiederbelebung muss so lange dauern, bis der Notarzt eingetroffen ist. Khan und Otter weisen auch darauf hin, dass man die nasse Kleidung ausziehen und die unterkühlte Person in warme Decken hüllen sollte.

PRÄVENTIV

- ▶ Vor dem Springen ins kalte Wasser **abduschen**, um den Kreislauf zu schützen.
- ▶ Nicht mit **vollem Magen** oder nach **Alkoholgenuss** schwimmen.
- ▶ Frühzeitig an den **Rückweg** denken / die eigenen **Kräfte** richtig einschätzen
- ▶ Bei Strömung tangential ans Ufer schwimmen, **nicht gegen die Strömung**.
- ▶ Sobald man merkt, die **Kräfte** lassen nach oder man **fröstelt**, das Wasser verlassen.

 Die DLRG bietet Kurse zur Wasserrettung und Erste Hilfe an. Info unter www.wiesbaden-dlrg.de.



Der Ausbilder Daniel Marquardt (links) von der DLRG Biebrich und Niclas Springer von der DLRG Schierstein zeigen, wie eine bewusstlose Person fachmännisch aus dem Wasser gerettet werden kann. Foto: Martin Otter