

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 59 (1949-1950)  
**Heft:** 9-10

**Artikel:** Einer ertrinkt! : Was tust du?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556981>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# EINER ERTRINKT!



# WAS TUST DU?

**D**u wanderst am Flussufer, genieusst den Sommerabend, lauschst dem jauchzenden Vogelgesang und bleibst, von der Fülle der heranstömenden Gedanken überwältigt, ab und zu stehen. Plötzlich ein Schrei, ein gurgelnder Hilferuf! Im Fluss treibt einer vorbei, schlägt um sich, kämpft gegen den Tod. Er befindet sich in grösster Not!

Und du? Was tust du? Wohl hast du das Schwimmen gelernt, ja, du bist ein guter Schwimmer, doch Rettungsschwimmen ist dir unbekannt. Wieder ein Schrei!

Entschliesse dich rasch! Verliere keine Sekunde! Eile dem Dahintreibenden nach und wirf dabei Kittel, Krawatte und Schuhe ab. Berechne während des Eilens blitzschnell, in welcher Höhe zum Ertrinkenden du ins Wasser stürzen musst, um ihn am schnellsten zu erreichen.

Du hast den in Todesangst wild um sich Schlagenden mit einigen kräftigen Zügen erreicht. Versuche nicht sofort, ihn zu fassen. Er würde sich an dich klammern, dir jede Bewegungsfreiheit nehmen, dir die Rettung verunmöglichen und dein Leben gefährden. Da du bei einer Umklammerung die Befreiungsgriffe nicht kennst, lässtest du den Ertrinkenden in deiner unmittelbaren Nähe austoben und packst ihn in dem Augenblick *von hinten*, in dem er, gänzlich erschlaft, zu sinken beginnt.

Für dich als Rettungsschwimmen-Unkundigen ist die Transportart des beidhändigen Kopfgreifens am leichtesten. Du fasst den Ertrinkenden am Kopf, Finger längs des Unterkiefers, Daumen hinter dem Ohr. Diesen Kopf beugst du rückwärts; denn Mund und Nase dürfen nicht unter Wasser tauchen.

Jetzt bringst du den Rettling auf kürzester Strecke ans Ufer.

Hast du ihn bewusstlos aus dem Wasser gezogen, beginnst du sofort mit der künstlichen Atmung. Befindet sich jemand in deiner Nähe, so schickst du ihn umgehend nach dem Arzt. Du selbst entfernst alle die Atmung beengenden Kleidungsstücke. Am besten ist es, den Leblosen zu entkleiden, zum mindesten den Oberkörper. Hosenbund öffnen! Durch Druck gegen den Unterkiefer — Zeigefinger hinter den Kieferwinkeln — öffnest du den Mund, wenn er verkrampft geschlossen sein sollte.

Die Zähne biegst du mit dem Finger oder einem Stück Holz auseinander. Dann holst du mit dem Finger die vor der Luftröhre liegende Zunge heraus.

Aus Mund und Nase entfernst du alle Fremdkörper, Schlamm und dergleichen. Dazu wickelst du

dir ein Taschentuch um den Zeigefinger. Aus dem Mund nimmst du ausserdem künstliche Gebisse.

Nun legst du den Bewusstlosen übers Knie und schlägst mit der flachen Hand einige Male kräftig auf den Rücken zwischen Kreuz und Schulterblätter. Dabei musst du aber vorsichtig sein, damit die Leber des Scheintoten nicht verletzt werde. Wenn der Gerettete zu schwer ist, fasstest du ihn unter dem Bauch und hebst ihn auf diese Weise.

Darauf lagerst du den Leblosen auf harter Unterlage auf den Leib und drehst seinen Kopf zur Seite, so dass er seitlich auf einen seiner Vorderarme zu liegen kommt, das Gesicht gegen die Hand gerichtet. So kann die Luft ungehindert durch Mund und Nase einströmen.

Nun kniest du rittlings über den Leblosen, das Gesicht seinem Oberkörper zugekehrt.

Die Hände legst du ihm so auf den untersten Teil des Brustkorbs, dass die Daumen gegen die Wirbelsäule gerichtet sind, sich aber nicht berühren, die Kleinfingerseite längs der untersten falschen Rippen.

Du verlegst nun dein eigenes Körpergewicht auf deine gestreckten Arme, indem du dich in den Kniegelenken vorwärts beugst und so einen gleichmässigen Druck ausübst. Die Knie werden nicht vom Boden abgehoben. Das Vorbeugen hat bis zur Vertikalen, aber nicht über diese hinaus zu erfolgen: Ausatmung. Beim Zurückbeugen des Oberkörpers hebst du den Druck auf, ohne jedoch die Lage der Hände zu verändern. Damit dehnt sich der zusammengepresste Brustkorb selbsttätig aus, wobei Luft in die Lunge strömt: Einatmung.

Die künstliche Beatmung muss ruhig erfolgen: der Zahl deiner Atemzüge entsprechend etwa 12 bis 15 in der Minute. Man beginnt immer mit der Ausatmung. Um einen regelmässigen Rhythmus zu erreichen, zählst du laut «einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig», in der Weise, dass auf «einundzwanzig» und «zweiundzwanzig» der Druck — Ausatmung — und auf «dreiundzwanzig» dessen Aufhebung — Einatmung — erfolgt.

Die Intensität der künstlichen Atmung passest du der Leibesbeschaffenheit des zu Beatmenden an. Bist du gross und kräftig, darfst du bei schwächeren, mageren Personen, Kindern oder älteren Leuten nicht mit deinem ganzen Gewicht einen zu wuchtigen Druck ausüben. Bist du jedoch klein und schwächlich und musst du eine korpulente Person beatmen, wirst du deine volle Kraft einsetzen müssen, um die gewünschte Wirkung zu erreichen.

Auch der Wärmezufuhr solltest du besondere Aufmerksamkeit schenken. Hast du weitere Helfer zur Seite, so schicke einen nach Wolldecken, Wärmeflaschen und heissem Kaffee, Tee oder Bouillon, den andern bittest du, Körper und Beine des Scheintoten zu reiben, um diesem Wärme zuzuführen. Bei Kälte soll der Scheintote so rasch wie möglich in ein Haus gebracht werden.

Die künstliche Atmung wirst du ohne Unterbruch ausführen, bis die natürliche Atmung wieder einsetzt. Wenn der Scheintote wieder schwache Lebenszeichen von sich gibt — Rötung der Haut, Glucksen, Stöhnen, Bewegung einzelner Glieder — so fährst du trotzdem mit der künstlichen Atmung fort, bis die natürliche Atmung wieder voll einsetzt. Darauf drehst du den Verunfallten auf den Rücken.

Durch Massagebewegungen — immer von den Extremitäten gegen das Herz — kannst du die Blutzirkulation anregen und beschleunigen.

Wenn der Scheintote das Bewusstsein wieder erlangt hat, wirst du ihm das inzwischen gebrachte Getränk einflößen. Je nach seinem Zustand lässest du den Geretteten durch Helfer ins Spital oder nach Hause transportieren.

Jetzt darfst du an dich selbst denken, trockene Kleider anziehen, dich ausruhen; denn du hast eine schwere und anstrengende Tat vollbracht. Sie könnte sich eines Tages wiederholen. Bereite dich darauf vor! Melde dich bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft zu einem Kurs über Rettungsschwimmen! Künstliche Atmung erlernst du auch in einem Samariterkurs.

## RATSCHLÄGE FÜR BADENDE

*Niemals in erhitztem Zustand ins Wasser springen.* Vorher abduschen oder — wenn dies nicht möglich ist — langsam annetzen. Weshalb? Bei zu rascher Abkühlung kann plötzlich Herzstillstand eintreten.

\*

*Nicht mit gefülltem Magen baden.* Nach dem Essen befindet sich der Hauptteil des Körperblutes zur Besorgung der Verdauungsarbeit in den Bauchorganen. Dem Gehirn wird dadurch Blut entzogen. Wird dem Körper neben der Verdauungsarbeit noch anstrengende Muskelarbeit durch Schwimmen zugemutet, kann die Blutleere im Gehirn so stark werden, dass der Schwimmer bewusstlos wird und ertrinkt.

\*

*Eine Zeitlang vor dem Baden und Schwimmen keine alkoholhaltigen Getränke zu sich nehmen.*

\*

*Rekonvaleszenten sollten mit Baden und Schwimmen sehr bedächtig beginnen.* Gefahr von Herzschwäche!

\*

*Aeltere und untrainierte Personen dürfen niemals lange und intensiv schwimmen.* Allmähliche vorsichtige Leistungssteigerung, sonst Gefahr einer Herzschwäche.

\*

*Nie mit einem durchlöcherten Trommelfell tauchen!* Wasser dringt bis ins Mittelohr und trifft dort die Aussenwand des statischen Organs, das uns — einem Kompass vergleichbar — über unsere Körperlage unterrichtet. Dieses Organ ist gegen Umspülung sehr empfindlich, und seine Arbeit wird gestört. Wir vermögen nicht mehr zu erkennen, was oben und was unten ist, und schwimmen dann, der Schwere folgend, in die Tiefe. Es ist ratsam, vor der Badesaison einen Ohrenarzt zu konsultieren.

\*

*Vorsicht beim Springen und Tauchen in unbekanntem Gewässer!* Zuerst Absuchen des Grundes nach scharfen Steinen, Felsen, Wurzeln und Feststellen der Wassertiefe.

\*

*Beim Baden in Flüssen Vorsicht vor Strudeln und Wirbeln.* Geraten wir in einen Strudel, schwimmen wir möglichst flach in Brustlage. Durch Stromschnellen schwimmen wir mit den Füßen voran, leicht angehockt in Sitz-Rückenlage.

Im Fluss schwimmen wir immer flussabwärts, um Pfeiler, Schiffe und Stege rechtzeitig zu bemerken. Die Nähe der Brückenpfeiler wegen Saugstrudel auf der Pfeilerrückseite vermeiden.

\*

*Wenn wir von einem Strudel in die Tiefe gezogen werden,* lassen wir uns nach tiefem Einatmen, ruhig und ohne emporzustreben, bis auf den Grund mitreißen. Dort versuchen wir durch Abstossen mit den Beinen und schwimmend, nicht aufwärts, sondern seitwärts in die normale Flußströmung zu gelangen, um dort wieder aufzutauchen.

\*

*Beim Langstrecken- oder Dauerschwimmen* schützen wir uns gegen Wärmeverlust, indem wir uns mit einem Gemisch von einem Drittel Bienenwachs, einem Drittel Schweinefett und einem Drittel Olivenöl einfetten.

\*

*Beim Baden in hochalpinen Seen* denken wir daran, dass wir wegen Sauerstoffmangels in der dünnen Höhenluft sehr rasch ermüden. Muten wir uns nicht zu langanhaltendes Schwimmen zu!

\*

*Bei Wadenkrampf* Aufwärtsziehen des Fusses mit der Hand oder Anstemmen entweder gegen das andere Bein oder gegen einen festen Gegenstand. Beim Krampf im Oberschenkel Beugen des Unterschenkels gegen das Gesäss. Handrückenkrampf lösen wir durch Ballen der Faust.

\*

*Bei Gefahr* rufen wir ruhig, in vereinzelter grösserer Abständen und laut, in Richtung des Ufers oder nächsten Bootes und möglichst mit Windrichtung um Hilfe.

\*

*Wenn wir im Meer schwimmen,* denken wir an Ebbe, Flut und Meeresströmungen.

\*

*Wir schützen uns vor Sonnenstich,* indem wir uns im Sonnenbad bewegen. Das so modern gewordene Herumliegen und an der Sonne Rösten ist ungesund. Bei Dauerschwimmen in praller Sonne schützen wir den Kopf mit einer Mütze aus hellem Tuch. Anfänger beginnen mit Sonnenbaden zweimal täglich zehn Minuten und steigern bis zweimal eine halbe Stunde. Nach dem Sonnenbad eine Dusche.

\*