

# Lautloses Ertrinken

## Hitze und kaltes Wasser passen nur zusammen, wenn Schwimmer Regeln beachten

Von Dominik Altmann

**Cham.** Gleich vier tödliche Badeunfälle in nicht einmal 14 Tagen haben sich an verschiedenen Freigewässern im Landkreis und an dessen Grenze ereignet. Das ist im Vergleich zu Vorfällen der vergangenen Jahre eine Häufung, stellt Reinhard Lesinski bedauernd fest. Der Vorsitzende der Chamer Wasserwacht hat dafür auch eine mögliche Erklärung.

Wegen der Hitze ist der Kreislauf ohnehin schon stark belastet. Wer dann einige der wichtigsten Baderegeln nicht beachtet, riskiert, dass er im Wasser kollabiert. Also verdeutlicht Lesinski deren Bedeutung.

Gerade bei der derzeitigen Affenhitze sei schrittweises Gewöhnen ans kühle Wasser angebracht. Wer einfach reinspringt, riskiere einen Herzinfarkt und den sogenannten Badetod. Das ist die lautlose Version des Ertrinkens. Davon bemerken weder Außenstehende noch die Betroffenen etwas. Letztere gehen einfach unter.

Im Gegensatz dazu steht der klassische Tod durch Ertrinken. Der verläuft in mehreren Phasen und zieht sich einige Minuten hin, erklärt Lesinski. Der Wasserwachtchef erläutert den Ablauf: Zunächst bemerkt der Schwimmende, wie ihn seine Kräfte verlassen. Eventuell setzt bei ihm Schwindel ein. Der Betroffene sinkt ein erstes Mal unter die Wasserlinie. Ab hier setzt Panik ein, das „Urgehirn“ übernimmt die Kontrolle. Der Überlebenskampf beginnt.

### Der Körper kämpft um Luft

Weil der Betroffene kaum noch an der Oberfläche ist, ist eine Atmung nicht möglich. Kohlendioxid reichert sich im Blut an. Darauf reagiert der Körper und aus dem Gehirn kommt das Signal für den Einatmenreflex, erläutert Lesinski. Der Ertrinkende schluckt Wasser. Doch das ist in der Lunge fehl am Platz,



Ertrinkt ein Mensch, ist Eile geboten. Ein Rettungsreifen erleichtert die Bergung.

Foto: Ole Spata/dpa

weshalb der Organismus versucht, das Wasser durch Husten aus den Atmungsorganen zu entfernen. Im Zuge dessen wird wieder eingeatmet. „Der Körper versucht auch unter Wasser, mit allen Mitteln an Sauerstoff zu kommen.“

Doch der Sauerstoff wird immer weniger, die Muskeln des Opfers verkrampfen. Die so ausgelösten Zuckungen bemerkt es aber nicht mehr. Bewusstlosigkeit setzt nun ein. Die kaum zu kontrollierenden Atemreflexe unter Wasser sind der Grund, weshalb Ertrunkene die Lungen voller Wasser haben. Beim Badetod dagegen ist das nicht so, da die Betroffenen bereits bewusstlos, still und leise untergehen, weiß Lesinski.

Doch was tun, wenn jemand laut um Hilfe rufend ertrinkt? Helfer sollten den Betroffenen möglichst schnell mit Schwimmhilfen unterstützen. „Das kann eine Rettungs-

boje, wie bei Baywatch, oder ein Rettungsreifen sein.“ Sind mehrere Personen am Badeplatz, biete sich an, dass mindestens zwei zum Opfer schwimmen. Im besten Fall bitte man Surfer oder Segler oder andere mit schwimmbaren Untersätzen um Mithilfe. Andere Helfer könnten vom Ufer aus den Notruf absetzen. Denn die Rettungskräfte brauchen für die Anfahrt eine gewisse Zeit. Und die drängt, wenn jemand ertrinkt.

### Die Zeit läuft

Ab drei Minuten ohne Sauerstoff sterben die ersten Gehirnzellen ab, und je nach Wassertemperatur bleiben nicht mehr als 15 bis 20 Minuten, um den Menschen zurück ins Leben zu holen. Je niedriger die Wassertemperatur, desto stärker fahre der Stoffwechsel zurück, was den Sauerstoffverbrauch reduziert.

Wie einem Ertrinkenden optimal geholfen werden kann, lehrt das Team der Wasserwacht im Rahmen des Rettungsschwimmerabzeichens in Bronze, lädt der Vorsitzende zur Fortbildung ein.

Doch was ist, wenn man eine weitere wichtige Freigewässer-Regel nicht beachtet und allein unterwegs ist? Selbsthilfe ist in gewissem Umfang möglich, erläutert Lesinski. Wer merkt, dass er kurz vorm Untergehen stehe, solle seine Lungen noch möglichst mit Luft vollpumpen und sich flach wie ein Brett mit dem Bauch nach oben aufs Wasser legen. Der menschliche Körper und die Luft in den Lungen erzeugen fürs Erste genug Auftrieb, um etwas durchzuschlaufen. Dieser Auftrieb reicht, um gerade über Wasser bleiben zu können und Luft zu schnappen. So kann man sich mittels kleiner Paddelbewegungen in Richtung des rettenden Ufers bewegen.