

**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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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

# EINER ERTRINKT!



## WAS TUST DU?

**D**u wanderst am Flussufer, geniesst den Sommerabend, lauschst dem jauchzenden Vogel-  
sang und bleibst, von der Fülle der heran-  
strömenden Gedanken überwältigt, ab und zu  
stehen. Plötzlich ein Schrei, ein gurgelnder Hilfe-  
ruf! 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 Schwim-  
mer, 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 Er-  
trinkenden du ins Wasser stürzen musst, um ihn am  
schnellsten zu erreichen.

Du hast den in Todesangst wild um sich Schla-  
genden mit einigen kräftigen Zügen erreicht. Ver-  
suche 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 Be-  
freiungsgriffe nicht kennst, lässt du den Ertrin-  
kenden in deiner unmittelbaren Nähe austoben und  
packst ihn in dem Augenblick von *hinten*, in dem  
er, gänzlich erschlafft, zu sinken beginnt.

Für dich als Rettungsschwimmen-Urkundigen ist  
die Transportart des beidhändigen Kopfgriffes am  
leichtesten. Du fasstest 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. Be-  
findet 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 min-  
desten 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 biegest 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 Fremd-  
körper, 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 Unter-  
lage 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 ge-  
richtet. 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 berüh-  
ren, die Kleinfingerseite längs der untersten fal-  
schen Rippen.

Du verlegst nun dein eigenes Körpergewicht auf  
deine gestreckten Arme, indem du dich in den Knie-  
gelenken vorwärts beugst und so einen gleichmä-  
sigen Druck ausübst. Die Knie werden nicht vom  
Boden abgehoben. Das Vorbeugen hat bis zur Verti-  
kalen, 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 zusam-  
mengepresste 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, zweiund-  
zwanzig, dreiundzwanzig», in der Weise, dass auf  
«einundzwanzig» und «zweiundzwanzig» der Druck  
— Ausatmung — und auf «dreiundzwanzig» dessen  
Aufhebung — Einatmung — erfolgt.

Die Intensität der künstlichen Atmung passtest  
du der Leibesbeschaffenheit des zu Beatmenden an.  
Bist du gross und kräftig, darfst du bei schwä-  
chen, mageren Personen, Kindern oder älteren Leuten  
nicht mit deinem ganzen Gewicht einen zu wuch-  
tigen Druck ausüben. Bist du jedoch klein und  
schmächtig und musst du eine korpulente Person  
beatmen, wirst du deine volle Kraft einsetzen müs-  
sen, 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 lässt 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 erhitzen Zustand ins Wasser springen.* Vorher abduschen oder — wenn dies nicht möglich ist — langsam ansetzen. 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 vereinzelten grösseren 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.

\*