

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	15 (1958)
Heft:	3
 Artikel:	Erste Hilfe bei - Ohnmacht
Autor:	Bracker, Jürgen
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991284

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: 13.01.2026

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

Erste Hilfe bei - Ohnmacht

Einige Verhaltungsmaßregeln bei Ohnmacht

Ohnmacht ist die sehr treffende Bezeichnung für einen vorübergehenden Zustand, welcher gerade im Sport und bei jungen Leuten gelegentlich vorkommt. Ein Ohnmächtiger hat die Macht verloren über seine Bewegungen, seine Empfindungen und sein Bewusstsein, damit über diejenigen Fähigkeiten, welche ihn erst zum Lebewesen und Menschen machen. Diese vorübergehende Todesähnlichkeit beeindruckt den Zuschauer und lähmst manchmal sein vernünftiges Handeln. Dabei ist in vielen solchen Fällen die erste Hilfe einfach und auch dem Ungeschulten zugänglich.

Auch im kürzesten medizinischen Lehrbuch werden mindestens ein Dutzend Arten von Ohnmacht unterschieden. Für die Bedürfnisse der ersten Hilfe halten wir uns bewusst an eine ganz unwissenschaftliche Einteilung und führen auf:

1. Die «weisse» Ohnmacht.

Weiss nennen wir sie deshalb, weil der Kranke im Gesicht totenblass wird; gleichzeitig beginnt er oft zu gähnen, seine Haut ist kühl und mit kaltem klebrigem Schweiß bedeckt. Dann verdreht er die Augen, stürzt bewusstlos zusammen und bleibt liegen. Er atmet nur noch schwach und sein Puls ist kaum fühlbar.

Es ist dies die weitaus häufigste und harmloseste Form der Ohnmacht. Vor allem neigen hochaufgeschossene, aber noch im Wachstum begriffene, junge Leute dazu, aber auch andere Personen jeden Alters und Körperbaus. Sie tritt in folgenden Situationen auf: bei langem Stehen (Achtungsstellung, Fahnenträger bei Festen), besonders bei grosser Hitze und schlechter Luft, bei heftigen Schmerzen, bei Blutverlust, bei Nahrungs- mangel, bei Erschöpfung, bei ungewohnten seelischen Eindrücken (Anblick oder Erwähnung von Blut, Schreck, Impfen in Rekrutenschulen usw.). Die Ursache der Ohnmacht ist in all diesen Fällen eine vorübergehende Blutleere im Gehirn, es handelt sich somit um eine falsche Blutverteilung im Körper.

Die Hilfe besteht darin, dem Gehirn wieder das nötige Blut zuzuführen. Den ersten Schritt dazu, tut die Natur selber. Dadurch nämlich, dass der Kranke hinfällt und seine aufrechte Stellung mit der waagrechten Lage vertauscht, erleichtert er den Zufluss von Blut aus Beinen und Körper in den Kopf. Wir können diese Selbstheilung noch steigern, indem wir die Beine des Kranken hochheben, den Kopf möglichst tief lagern und gleichzeitig alle engen oder schnürenden Kleidungsstücke lösen. Er wird in den meisten Fällen bald wieder zu sich kommen, ohne dass die Anwendung

von Reizmitteln (Besprengen mit kaltem Wasser, in schweren Fällen Einspritzung durch den Arzt) nötig wird. Nachher soll der Erwachte nicht sogleich wieder aufgerichtet werden, sondern noch mindestens zehn Minuten ruhig liegen bleiben. Eine Tasse starken Kaffee mit viel Zucker wird ihn stärken. Aber merke: Während der Ohnmacht ist das Einschütten von Flüssigkeiten lebensgefährlich. Warum? Weil der Kranke ja seiner Bewegungen gar nicht mächtig ist und deshalb auch nicht richtig schlucken kann. Die Flüssigkeit kann, statt in die Speiseröhre, in die Luftröhre gelangen. Gefahr: 1. Erstickung. 2. Verschleppung von Bazillen in die Lungen — Lungenentzündung.

2. Die «rote» Ohnmacht.

Wir nennen sie so, weil hier das Gesicht des Kranken nicht totenblass, sondern hochrot ist. Sie ist seltener, in ihrer Entstehung komplizierter und gefährlicher. Bei uns kommt sie hauptsächlich im Militärdienst und auch im Sport (Touren) in Form eines Hitzschlages oder Sonnenstiches vor. Die typische Situation: drückende Hitze, schwüle Luft, Windstille, zu dicke und zu enge Bekleidung, fehlender Kopfschutz, grosse körperliche Anstrengung. Anzeichen: Hochrotes und gedunenes Gesicht, Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Müdigkeit, quälender Durst, schwere Atmung, schliesslich Zusammensinken, gelegentlich unter Krämpfen. Erste Hilfe: Transport an schattigen Ort, womöglich mit Zugluft. Lagerung waagrecht mit leicht erhöhtem Kopf (die Hauptstörung ist hier nicht die Blutleere im Gehirn). Weites Oeffnen der Kleider. Häufig gewechselte Umschläge mit kaltem Wasser auf Kopf und Brust. Arzt! Merke wiederum: Erst nach dem Erwachen darf und muss der Kranke trinken.

3. Die «blaue» Ohnmacht.

Das Gesicht und die Lippen des Kranken sind blaurot oder blauviolett. Ursache für diese Form von Ohnmacht ist meistens eine schwere Krankheit oder ein schwerer Unfall, welche bekannt oder unbekannt sein können. In jedem Fall ist möglichst rasch ein Arzt zuzuziehen. Vorläufige Hilfe: Lagerung an frischer Luft, unter Umständen und bei Beherrschung der Technik künstliche Atmung.

Zum Schluss noch eine wichtige Lagerungsregel: Bei Ohnmacht in Verbindung mit Unfällen (Verkehrsunfall, Ertrinken) — Bauchlage! Erklärung: Oft Erstickungsgefahr durch Fremdkörper in den Luftwegen (Wasser, Blut, Zahnpföhse). Bauchlage mit leicht seitwärts gedrehtem Kopf kann hier das Leben retten.

Dr. med. Jürgen Bracker.

Wir haben zu wenig Sportlehrer

Marcel Meier

Der Ruf nach umfassend ausgebildeten Sportlehrern wird nicht nur in unserem Lande erhoben: in Deutschland steht man diesbezüglich vor ähnlichen Problemen. In seinem sehr ausführlichen Jahresbericht unterstreicht Dr. Max Danz, der Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, wie dringend erforderlich eine vermehrte staatliche Hilfe bei der Lösung der Frage der Heranbildung von Sportfachlehrern ist. Begreiflicherweise betrachtet Dr. Danz diesen Fragenkomplex speziell von der leichtathletischen Perspektive aus. Er schreibt: «Wir empfinden die immer grösser werdende Lücke in der Leichtathletik ganz

besonders, zumal keine Ansätze für eine entscheidende Änderung gegeben sind. Sie ist wohl auch erst dann zu erwarten, wenn die Sportorganisationen und auch die grösseren Vereinsgemeinschaften in die Lage versetzt werden, Sportfachlehrern eine gesicherte Existenz zu bieten. Diese freien und fachlich vielseitig ausgebildeten Sportlehrer sollten auch in den Gemeinden als Stadtsportlehrer ein segensreiches Tätigkeitsgebiet im Freizeitwerk, an den Schulen und zugleich in den Vereinen erhalten. Es geht einfach um die Erhaltung der Lebenskraft unseres Volkes und nicht allein um den Leistungsgedanken unseres Sports,