

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	36 (1979)
Heft:	8
 Artikel:	Ertrinken : Kehrseite der sommerlichen Badesaison
Autor:	Hählen, Beat
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994589

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>

Ertrinken – Kehrseite der sommerlichen Badesaison

Beat Hähnen

sind, geht aus den Angaben des Statistischen Amtes hervor, wo 12 tödliche Badeunfälle in Brunnen und Badewannen registriert wurden.

Ursachen

In über 60 Prozent der Fälle spielt eine ungenügende Aufsicht ursächlich eine Rolle. Der Aufsichtsdienst in unseren öffentlichen Badeanstalten ist sehr gut; begreiflicherweise ist dieses Problem in Seen und Flüssen kaum zu lösen. Vor allem hier gilt die Regel, dass man nie allein schwimmen gehen darf. Ein überfüllter Magen kann ebenfalls bei rund jedem zweiten Ertrunkenen gefunden werden.

Weitere häufige Ursachen:

- überhitzt ins Wasser gehen
- Kälteschock (vor allem in Flüssen)
- Erschöpfung
- Trommelfelldefekte
- Herzzwischenfälle (bei älteren Schwimmern)

Was passiert genau beim Ertrinken?

Es besteht ein grundlegender Unterschied zwischen dem Ertrinken in Süss- und Salzwasser. Das *Meerwasser* ist, verglichen mit unserer Blutflüssigkeit, reicher an Elektrolyten (Salze, es ist hypertonus). Wenn hypertones Wasser in die Lungenbläschen (Alveolen) gerät, kommt es zu einem Austritt von Blutflüssigkeit: die Lungenbläschen sind anstatt mit Luft mit Flüssigkeit gefüllt und das Blut wird dickflüssiger, die Gefahr von Gefässverstopfungen (Thrombosen und Embolien) steigt.

Süßwasser

Die erste Phase des Ertrinkens ist im Süss- und Salzwasser identisch: Das Opfer wehrt sich so lange wie möglich, bis es zwei bis drei Züge Wasser einatmet (rund 85 Prozent der Fälle). In den übrigen 15 Prozent kommt es reflektorisch zu einem Krampf der Kehlkopfmuskulatur, der einen Wassereintritt in die Lungen verhindert. Diese Opfer sterben den Erstickungstod, ohne dass Wasser in die Lunge gerät. Was passiert bei der ersten Gruppe? Das Süsswasser tritt aus den Lungenbläschen in die Blutbahn über (Konzentrationsgefälle), die Elektrolytkonzentration in der Blutbahn sinkt kontinuierlich, bis die roten Blutkörperchen platzen (Haemolyse); dabei wird sehr viel Kalium freigesetzt, welches zum Herzflimmern und dadurch zum Tod führt. Jedem routinierten Bademeister sind Fälle von Leuten bekannt, die gerettet wurden, und denen es nach einer gewissen Zeit plötzlich wieder schlechter ging. Dieses Geschehen lässt

sich damit erklären, dass das Süsswasser den Schutzfilm in den Alveolen ausschwemmt, was zum teilweisen Zusammenfallen der Lungen führen kann. Daraus leitet sich die Forderung ab, dass jeder Gerettete, auch wenn es ihm noch so gut geht, in eine Klinik gehört.

Rettung eines Ertrinkenden

Die Rettungsgriffe kann man nicht aus der Theorie lernen. Der Besuch eines Rettungsschwimmerkurses ist sehr zu empfehlen ganz besonders für Leiter von Gruppen.

Wichtig ist, dass die Atemwege des Opfers über Wasser gehalten werden und *sofort* mit dem Beatmen von Mund zu Nase begonnen wird. Ein Ausschütteln des Wassers aus den Lungen erübrigt sich, da meistens nur rund 1 dl eingeatmet wird. Das Beatmen muss unbedingt bis zum Eintreffen eines Arztes weitergeführt werden, da ein Laie nicht zwischen tiefer Bewusstlosigkeit und Tod unterscheiden kann. Bei einer Körpertemperatur von 37° treten bleibende Hirnschäden nach 4 bis 5 Minuten Atemstillstand auf. Ganz anders liegen die Verhältnisse aber bei *kaltem* Wasser. Es sind mehrere Fälle von Kindern beschrieben, die erst 15 bis 20 Minuten nach dem Ertrinken geborgen werden konnten. Sie kamen nach der Wiederbelebung ohne den geringsten Schaden davon. Die Erklärung liegt darin, dass das unterkühlte Hirngewebe viel weniger Sauerstoff benötigt und deshalb viel weniger empfindlich auf einen Mangel reagiert.

Prophylaxe

Tornen von Papier wurden bereits mit Baderegeln bedruckt. Dennoch möchte ich die paar wichtigsten herausstreichen:

- Nie allein in offenen Gewässern schwimmen
- Schulklassen sind in Zweiergruppen einzuteilen, mindestens 1 Leiter pro 16 Schüler
- Nie trocken ins Wasser steigen
- Frühestens 1 Stunde nach dem Essen baden
- Bei kaltem Wasser besteht grösste Gefahr (für nicht speziell Trainierte eignet sich Wasser unter 17° nur für kurze Zeit).
- Nur unter direkter Aufsicht tauchen. Das forcierte tiefe Atmen vor dem Tauchen ist gefährlich, weil es einen wichtigen Reizmechanismus aufs Atmungszentrum blockiert.
- Besonders gefährdet sind Allergiker, Epileptiker und Patienten unter Beruhigungsmitteln oder mit Trommelfellschäden.
- Beim geringsten Unwohlsein das Wasser sofort verlassen.
- Alle Hilfszeichen ernst nehmen. Nie mit Alarm spielen!