



<https://bz.li/3en8>

GEFÄHRLICHES BADEVERGNÜGEN: RICHTIG RETTEN IM NOTFALL

Veröffentlicht am 04.06.2019 um 18:09 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die warmen Temperaturen locken Sonnenanbeter an Meeresstrand, Baggersee oder ins Freibad, denn das kühle Nass verspricht Erfrischung. Doch viele unterschätzen die Gefahren im Wasser. Erst am vergangenen Wochenende kam es zu schrecklichen Unfällen, unter anderem auch in Niedersachsen. In den Sommermonaten ertrinken pro Tag durchschnittlich zwei Menschen in Deutschland - im Jahr 2018 waren es insgesamt 504 Personen - 100 mehr als im Vorjahr. Davon 61 in Niedersachsen und neun Menschen in Bremen (Quelle: Statista). Dabei ist ein Großteil der Badeunfälle vermeidbar. "Mutproben wie Kopfsprünge in unbekannte Gewässer, zu viel Alkohol oder das Überschätzen der eigenen Kräfte führen häufig zu lebensgefährlichen Situationen im Wasser", sagt Kersten Enke, Leiter der Johanniter-Akademie in Hannover und Notfallsanitäter. Besonders gefährdet sind Kleinkinder - für sie wird selbst ein Gartenteich oder ein Planschbecken zum Risiko, wenn sie dort unbeaufsichtigt spielen.

Sofort den Rettungsdienst alarmieren

Gerät ein Mensch im Wasser in Not, sollten Helfer zuallererst den Rettungsdienst über die 112 alarmieren. "Retter bringen sich leicht selbst in Gefahr, wenn sie versuchen, Ertrinkende aus dem Wasser zu ziehen", warnt Kersten Enke. "Direkten Körperkontakt sollte man nach Möglichkeit vermeiden, denn in seiner Angst kann der Ertrinkende um sich schlagen oder durch Klammern den Retter unter Wasser ziehen. Besser wirft man der Person einen schwimmenden Gegenstand zu, wenn möglich einen Rettungsring, um sie dann an Land zu ziehen." Schnelle Erste Hilfe ist lebenswichtig: "Bewusstlose, die normal atmen, werden in die stabile Seitenlage gebracht. Dabei wird der Kopf überstreckt und der Mund leicht geöffnet. Eine Hand unter der Wange sorgt dafür, dass der Nacken überstreckt bleibt. Dann die Atmung regelmäßig überprüfen", erläutert Enke. "Wenn der Gerettete nicht oder nicht normal atmet, beispielsweise sehr langsam und schnappend, müssen Ersthelfer sofort mit der Wiederbelebung beginnen, bis der Rettungsdienst eintrifft."

Keine Angst vor der Wiederbelebung

"Wir wollen alle Menschen ermutigen, die Wiederbelebung durchzuführen", sagt Enke. "Dabei kann man nichts falsch machen. Nichts zu tun, ist für den Patienten viel gefährlicher, denn Sauerstoffmangel verursacht irreparable Hirnschäden." Wer regelmäßig seine Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischt, ist in Notsituationen viel souveräner. "Für die Herz-Lungen-Wiederbelebung gilt es, den Oberkörper des Betroffenen frei zu machen, beide Handballen übereinander in der Mitte des Brustkorbes anzusetzen und das Brustbein gut fünf Zentimeter tief Richtung Wirbelsäule zu drücken. Ob nun mit dem Lied 'Staying Alive' oder aber 'La Macarena' im Ohr als Hilfestellung - wichtig bei der Herzdruckmassage ist im Rhythmus von 100 bis 120-mal pro Minute kräftig zu drücken. Nach 30 Druckmassagen folgen zwei Atemspenden. Hierfür überstreckt der Helfer den Kopf des Betroffenen vorsichtig nach hinten und legt seinen geöffneten Mund über die Lippen des Bewusstlosen und beatmet diesen zwei Mal langsam, bis sich dessen Brustkorb leicht hebt und senkt. Danach folgen wieder 30 Herzdruckmassagen", erläutert Enke. "Wer sich die Atemspende nicht zutraut, sollte wenigstens die Herzdruckmassage kontinuierlich durchführen: Auch das versorgt das Gehirn noch eine gewisse Zeit mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff im Blut." Bei Menschen, die aus dem Wasser gerettet werden, besteht zusätzlich die Gefahr einer Unterkühlung. "Die gerettete Person sollte auf jeden Fall mit Handtüchern, Decken oder trockener Kleidung gewärmt werden - am besten zusätzlich mit einer Rettungsdecke aus dem Erste-Hilfe-Kasten im Auto", rät Enke. Die Johanniter empfehlen, alle zwei Jahre das Erste Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu den Erste-Hilfe-Kursen erhalten Interessierte bei den Johannitern unter der Telefonnummer 0800-0019214 oder im Internet unter www.johanniter.de/ersthilfe.