

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Wenn Menschen ins Wasser fallen

[urn:nbn:de:bsz:31-309787](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-309787)

## Wenn Menschen ins Wasser fallen.

Wenn Menschen ins Wasser fallen, so unternehmen sie meist das Verkehrteste, was in diesem Falle zu tun ist: Sie heben die Arme in die Höhe, um nach irgend einem rettenden Gegenstande die Hände auszustrecken. Es ist ganz natürlich, daß hierbei der Kopf unter Wasser geraten muß. Bekanntlich ist der menschliche Körper nur um ein ganz Geringes leichter als die durch ihn verdrängte Wassermasse, werden nun die Arme emporgehoben und somit aus dem Wasser gebracht, so muß notgedrungen der im Wasser verbleibende Körperteil verhältnismäßig schwerer werden und untersinken. Für den Nichtschwimmer, der ins Wasser gerät, ist das Wassertreten das einzig Richtige: Man mache in ruhigem Tempo mit beiden Beinen (abwechselnd) die Bewegung des Treppensteigens. Unterstützt wird das Bestreben, hierdurch den Kopf über Wasser zu halten, dadurch, daß man beide Arme wagrecht ausbreitet und mit den Händen (Handteller nach unten) leicht hin und her fächelt. Es ist nicht zu leugnen, daß es für den des Schwimmens Unkundigen eine große Ueberwindung kostet, die Arme hierbei im Wasser zu halten, aber dies ist eben unbedingt nötig. Lange Zeit kann sich so der Verunglückte über Wasser halten bis ihm Hilfe kommt.

Für den, der einen Rettungsversuch unternehmen will, ist folgendes zu merken: Kannst du nicht schwimmen und ist kein Kahn, Rettungsring oder dergl. vorhanden, so lasse die Hand davon, zum mindesten gehe nicht ins tiefe Wasser! andernfalls würde das Unglück nur verdoppelt werden. Wenn irgend möglich, so hole sachkundige Hilfe herbei!

Nur der wirklich tüchtige Schwimmer kann es wagen, einem Ertrinkenden ins Wasser nachzuspringen. Doch muß auch er sich zu seinem eigenen Schutze der größten Vorsicht und Umsicht befleißigen. Denn es ist leicht erklärlich, daß sich der Ertrinkende an seinen Retter anklammern will, wobei natürlich beide in die Tiefe geraten, da der Retter in seinen Bewegungen gehemmt wird. Kann es der Verunglückte über sich gewinnen, sich (auf Zuruf seitens seines Retters) flach auf den Rücken zu legen, so ist seine Rettung kinderleicht. Dann ist es nur nötig, daß der Retter mit einer Hand seinen Rücken unterstützt und ihn schwimmend so ans Ufer zieht oder schiebt. Schwieriger gestaltet sich die Sache, wenn der im Wasser Strampelnde sich

nicht beruhigen läßt. Dann muß der Schwimmer versuchen, ihm von hinten beizukommen, indem er vom Rücken aus mit der linken Hand, den Arm über den rechten Arm des Verunglückten pressend, dessen linken Arm ergreift, ihn festhält und somit gewissermaßen den Ertrinkenden auf seine linke Schulter nimmt. Klammert sich der Ertrinkende an seinen Retter an, so muß er energisch abgeschüttelt werden, im Notfalle dadurch, daß man ihm mit Daumen und Zeigefinger in die Nase fährt, und bei gestrecktem Arme von sich abhält. Dies Verfahren erscheint fast brutal, ist aber durchaus nötig; denn eine zarte Behandlung ist hier auch im Interesse des zu Rettenden durchaus nicht angebracht.

Leichter wird sich das Anlandbringen eines schon Bewußtlosen gestalten. Meist wird das Gesicht eines aus dem Wasser gezogenen Bewußtlosen blaurot und aufgedunsen sein, die Augen sind mit Blut unterlaufen. Selten ist eine blasser Gesichtsfarbe vorhanden. In letzterem Falle liegt in der Regel eine sofort (z. B. durch Schreck) eingetretene Ohnmacht vor. Die Bewußtlosigkeit kann auch durch Gehirnblähung eintreten, verursacht durch Blutüberfülleung dieses Organs; die plötzlich auf die äußere Haut einwirkende Kälte des Wassers trieb alles Blut nach innen. — Oft hört man auch von Krampfanfällen, die ein Ertrinken verursachen, sprechen. Die sind meist eine Folge von allgemeiner Körperschwäche oder Ueberanstrengung. (Badende sollten deshalb immer vorsichtig sein!)

Die weitaus meisten Fälle von Ertrinken kommen dadurch zustande, daß durch das in den Körper (die Lungen) eindringende Wasser die Zufuhr frischer Luft abgeschnitten wird. Die Kohlensäure kann aus den Lungen nicht entweichen, bezw. durch Sauerstoff nicht ersetzt werden, und das Blut wird mit Kohlensäure angereichert. Daher das blaurote Aussehen, ein charakteristisches Merkmal für Ersticke. — Dieser Art des Erstickungstodes kann auch eintreten, ohne daß ein Mensch ins tiefe Wasser gerät: Epileptiker, Kinder und Betrunkene können schon ertrinken, wenn sie nur mit dem Gesicht — Mund und Nase — in eine Pfütze fallen.

Ist ein Bewußtloser glücklich aus dem Wasser gelandet, so ist das erste Erfordernis, zu einem Arzt zu schicken. Nicht immer wird ein solcher

schnell zu haben sein; dann muß die erste Hilfe eintreten. Völlig verkehrt ist es, wie man früher oft empfahl, den Bewußtlosen zwecks Entfernung des in den Körper (den Magen!) gedrunge- nenen Wassers auf den Kopf zu stellen. Zunächst reinige man mit Finger und Taschentuch den Mund völlig von dem eingedrungenen Schlamm; sodann erfasse man unter Benützung des Taschentuches die Zunge, ziehe sie vor und binde sie fest. (Mit Tuch oder Bindfaden über dem Kinn.) Das ist durchaus nötig, damit die zurückfallende schlaffe Zunge bei der später einzuleitenden künstlichen Atmung den Eingang zur Luftröhre nicht versperre. Will man in die Lunge gedrungenes Wasser sicher entfernen, so lege man den Verunglückten mit herabhängendem Kopfe und mit herabhängenden Beinen übers Knie und übe einen sanften Druck in die Kreuzbeingegend aus. Sodann mache man die nötigen Anwendungen, einen Ohnmächtigen wiederzubeleben. Ist die Atmung unterbrochen, so leite man die künstliche Atmung ein. Am bekanntesten

und für den Laien am leichtesten auszuführen ist die Silvestersche Methode. Man lege den völlig entkleideten Körper flach auf die Erde und schiebe unter sein Kreuz ein Kissen (zusammengerolltes Kleidungsstück.) Sodann kniet man hinter das Kopfende, faßt die Unterarme dicht unter den Ellenbogen und führt die Arme ausgestreckt langsam über den Kopf. Dann macht man die gleiche Bewegung umgekehrt und drückt die Arme seitlich gegen Brustkasten. Dadurch wird der Brustkorb entsprechend der natürlichen Atmung erweitert und verengert. Die Bewegungen sollen im Tempo der natürlichen Atmung gemacht werden. Vorteilhaft ist es, die künstliche Atmung durch Reiben des Körpers (Hand, Tücher, Bürste!) zu unterstützen. Tritt die natürliche Atmung wieder ein, so packe man den Kranken in wollene Decken und bringe ihn ins Bett. Belebende Getränke sind ihm erst dann zu verabreichen, wenn er gut schlucken kann, d. h. also, wenn das Bewußtsein völlig zurückgekehrt ist.

## Ueber Verhütung von Krankheiten.

Von Dr. med. Jakob Pawlogky in St. Gallen.

Krankheiten zu verhüten ist viel leichter, als bereits ausgebrochene Erkrankungen zu heilen — das ist eine altbekannte Beobachtungs- und Erfahrungstatsache; diese Wahrheit kann man nicht oft genug wiederholen und nicht tief genug beherzigen.

Die Menschen wären sicher nicht so oft krank, auch der Durchschnitt des menschlichen Lebensalters wäre viel höher, wenn jeder von uns stets daran denken und sich auch wirklich Mühe geben würde, den verschiedenen Schädigungen der Gesundheit aus dem Wege zu gehen und damit auch manchen Krankheiten vorzubeugen. In einer lakonisch-draстischen Sentenz hat einmal ein Mediziner gesagt: „Der Mensch wäre nie krank, wenn er sich nicht selber krank gemacht hätte“ (durch ein unvernünftiges Leben, ist hier natürlich gemeint).

Wie verhütet man Krankheiten im allgemeinen? Wie gestaltet man vernünftig das Leben, um stets gesund und kräftig zu bleiben? Wie weicht man dem frühzeitigen Altern, der

vorzeitigen Erschöpfung der Kräfte aus? Wie erreicht man ein hohes Alter und bleibt dabei auch in alten Tagen stets rüstig und gesund?

Die erste allgemeine Beantwortung dieser Fragen in großen Zügen lautet: Durch strikte Befolgung und Beachtung aller Regeln der Hygiene, aller Vorschriften der Gesundheitslehre kannst du diese Ziele am sichersten erreichen. Geordnetes, normales, hygienisches Leben, Ausweichen von notorischen, bekannten Schädigungen des Organismus in Form der Gifte (Meiden von Tabak und Alkohol), Hüten vor Erkältungen, Anfällen usw., richtiges Verhalten im Essen (einfache, gesunde, nahrhafte Kost), Arbeiten (keine Ueberlastung oder Ueberarbeitung usw.), ausreichender Schlaf, zweckmäßige, den Jahreszeiten und sonstigen klimatischen Verhältnissen angepasste Kleidung, Körperübungen (Gymnastik, Sport usw.), viel frische Luft, Sonne, Bäder, allgemeine Sauberkeit, keine geschlechtlichen Ausschweifungen — dies alles sind, genau befolgt und mit Vernunft in jedem Falle angewendet, die