

Rettungswesten sind nutzlos..., solange sie nicht getragen werden!

Unter dieser Überschrift mit dem Zusatztitel **The cold water killer** (frei übersetzt etwa: *der Kaltwassertod* oder *Stirb schneller in kaltem Wasser*) findet sich in der englischen Zeitschrift „Yachting Monthly“ vom April 2010 folgender Artikel.

Eine kürzlich von der MCA (*Maritime and Coastguard Agency*) und der RNLI (*Royal National Lifeboat Institution*) in Auftrag gegebene Untersuchung, enthüllt die Fehleinschätzung des Risikos, die mit einem Sturz ins Wasser verbunden ist.

Um ansatzweise zu verstehen, warum viele von uns keine Rettungsweste tragen, obwohl sie eine besitzen, haben die MCA und RNLI die Firma *User Perspective Ltd.* mit einer Untersuchung zu diesem Sachverhalt beauftragt. Dabei zeigte sich, dass:

- 1. das Risiko ins Wasser zu stürzen unterschätzt wird**
- 2. wir glauben, leicht wieder aus dem Wasser klettern zu können, sollten wir tatsächlich hingefallen sein**
- 3. die große Mehrheit nichts über die Risiken der Kälteschockreaktion weiß.**

Viele von uns haben es entweder selbst erlebt oder zumindest davon gehört, dass jemand ins Wasser gefallen ist. Tatsächlich ist das Risiko für den erfahrenen Segler gering. Aber keiner würde bestreiten, dass es nicht doch passieren könnte (*prominentes Beispiel ist der Franzose Eric Tabarly – Anm. d. Übers.*).

Die zweite Erkenntnis ist allerdings überraschend, dass es nämlich sehr schwierig ist, eine ins Wasser gefallene Person wieder an Bord zu bekommen. Es existieren viele Handlungsanweisungen und viele von uns beherrschen diese auch in der Theorie, aber wenige haben sie tatsächlich in einer Stresssituation geübt. Funktioniert das Manöver wirklich? Wie lange dauert es jemanden wieder an Bord zu bekommen? Welche Risiken bestehen für alle Beteiligten?

Es ist jedoch die so genannte **Kälteschockreaktion**, über die am wenigsten bekannt ist. Egal zu welcher Jahreszeit, die Gewässer um Großbritannien sind immer als kalt anzusehen, so dass der Sturz in kaltes Wasser ganz bestimmte unwillkürliche Reaktionen des Körpers hervorruft.

- 1. Beim Eintauchen ins Wasser reagiert der Körper mit einem tiefen Atemzug, und dies möglicherweise auch schon während der Kopf noch unter Wasser ist. Dann folgen (im Vergleich zum Ruhezustand) 5 – 6 mal so schnelle heftige Atemzüge (Hyperventilation). Weiterhin steigen Herzfrequenz und Blutdruck erheblich an. Diese Reaktion dauert etwa 2 – 3 Minuten.**
- 2. Die nicht zu kontrollierende Hyperventilation erhöht deutlich das Risiko, selbst kleinste Mengen von Wasser einzusatmen, die ausreichen um zu ertrinken. Weiterhin kann diese extreme Atmung zu Muskelkrämpfen und verringerter Durchblutung des Gehirns führen, was die geistige Leistungsfähigkeit (*in einer Überlebenssituation – Anm.d.Übers.*) reduziert.**

- 3. Mit weiterer Auskühlung des Körpers versagen auch die Funktionen von Nerven und Muskeln der Arme und Beine, was innerhalb von Minuten dazu führt, dass die Schwimmfähigkeit beeinträchtigt und die Greiffähigkeit der Hände reduziert ist.**

Prof. Michael Tipton von der Universität von Portsmouth führt hierzu aus:

„Wenn man sich in einer derartigen Situation befindet, dann verdoppelt sich die Chance zu überleben, wenn man eine funktionstüchtige und korrekt angelegte Rettungsweste trägt. Man muss berücksichtigen, dass die ersten Minuten nach einem Sturz ins Wasser extrem gefährlich sind. Man soll keine Schwimmversuche unternehmen, außer man befindet sich direkt neben einem Boot im Wasser. Dann soll man versuchen erstmal zur Ruhe zu kommen und einen Gegenstand finden, an dem man sich zumindest solange festhalten kann, bis man seine Atmung unter Kontrolle gebracht hat.

Jetzt hat man etwa 20 Minuten Zeit zu entscheiden, ob man es zurück zum Boot schaffen könnte oder besser um Hilfe ruft, bevor die Muskelkraft versagt. Unsere Studien haben gezeigt, dass man am ehesten überleben kann, wenn einem klar ist, welche Reaktionen es im Körper auslöst, wenn man ins Wasser fällt und wenn man hierauf mental vorbereitet ist.

Ein Schrittgurt (oder ein anderes entsprechendes Fixierungssystem) hält die Rettungsweste in einer korrekten Position und verbessert den Auftrieb. Eine Spritzschutzkappe schützt die Atemwege, wenn man infolge der Hypothermie (Unterkühlung) bewusstlos werden sollte. Eine Rettungsweste bewahrt einen vor Erschöpfung, indem man sich ausruhen kann anstelle schwimmen zu müssen, um sich über Wasser zu halten. Schwimmbewegungen in kaltem Wasser begünstigen die Auskühlung des Körpers, so dass eine Rettungsweste auch zum Wärmeerhalt beiträgt. Die Signalfarbe des Auftriebskörpers, Reflexstreifen, Licht und Trillerpfeife helfen bei Suche und Rettung des Verunfallten.“

„Niemand fällt absichtlich ins Wasser“ ergänzt Geoff Matthews, HM Coastguard Search and Rescue Officer. „Aber Unfälle passieren nun mal. Training und Gefahrenbewusstsein helfen enorm, aber es ist eine Tatsache, dass das Leben etlicher Menschen jedes Jahr hätte gerettet werden können, wenn diese eine korrekt angelegte und funktionstüchtige Rettungsweste getragen hätten.

Die Überlebenszeit nach einem Sturz ins Wasser ist mehr als doppelt so hoch, wenn eine Rettungsweste getragen wird. Schrittgurte und eine Spritzschutzhaube sorgen dafür, dass diese nicht über den Kopf rutschen kann bzw. dass die Atemwege geschützt werden.

(siehe weitere Informationen unter www.mcga.gov.uk/c4mca/lifejackets)

Ergänzung

Der kanadische Mediziner Professor Gordon Giesbrecht, von der Universität Manitoba, schreibt ebenfalls zu diesem Themenkomplex im 5. Kapitel (*Keep Your Head Up: Cold Water Immersion*) seines Buches über Hypothermie:

Eine Minute – Zehn Minuten – Eine Stunde

Durch den Slogan „eine Minute – zehn Minuten – eine Stunde“ kann man sich auf einfache Weise die ersten 3 Phasen nach dem Sturz in kaltes Wasser merken und was man während jeder Phase tun kann, um seine Überlebenschancen zu erhöhen. Die angenommenen Zeiten variieren zwar in gewissen Grenzen, sind aber als Schätzwerte absolut brauchbar.

Nachdem eine Person in sehr kaltes Wasser gefallen ist, hat (bzw. braucht) man:

- *1 Minute, um seine Atmung unter Kontrolle zu bringen (Panik muss unbedingt vermieden werden!).*
- *10 Minuten für zielgerichtete Bewegungen (dies wäre die Zeit, um aus dem Wasser zu gelangen oder die Situation in irgendeiner Weise zu stabilisieren).*
- *1 Stunde bevor man infolge Unterkühlung (Hypothermie) bewusstlos wird (unnötige und heftige Schwimmbewegungen sollten unbedingt vermieden werden, um den Wärmeverlust zu reduzieren und damit die Chance auf Rettung zu erhöhen). Wer eine Rettungs- oder Schwimmweste trägt, dem steht vielleicht noch eine weitere Stunde zur Verfügung, bevor es infolge der Hypothermie zum Herzstillstand kommt.*

(zitiert aus: „Hypothermia, Frostbite And Other Cold Injuries“ - Prevention, Survival, Rescue, And Treatment von Gordon G. Giesbrecht und James A. Wilkerson
The Mountaineers Books, Second Edition 2006, ISBN: 0-898886-892-0)

Übersetzung aus dem Englischen von Dr. med. Jens Kohfahl

Mai 2010