

## Gefahr im See

Warum auch gute Schwimmer aufpassen müssen

### Anmoderation:

**Johannes:** In diesem herrlichen Sommer vergeht kaum ein Tag, an dem nicht eine Horrormeldung in den Zeitungen zu lesen ist. Tod durch Ertrinken. Warum selbst gute Schwimmer in Not geraten können? Ein Beitrag von Marco Hamkens

### Beitrag (von Marco Hamkens)

Gregor Westenberger sitzt auf der Steinmauer am Strand von Övelgönne und rubbelt sich trocken. Weit ist er heute nicht hinausgeschwommen in die Elbe, obwohl er ein sehr guter Schwimmer ist. 75 Jahre ist er alt und Schwimmen hat er schon sehr früh von seinem Vater gelernt. Angst, dass er beim Schwimmen in Not geraten könnte, hat er nicht. Er kennt die Elbe und weiß, wie gefährlich sie sein kann:

**O-Ton Gregor Westenberger:** *„Ich schwimm sehr weit, aber heut ist Flut, da kommt das Wasser mit einer Gewalt und dann wird es gefährlich.“*

Sich beim Schwimmen nicht selbst zu überschätzen, ist eine der wichtigsten Regeln, um nicht in lebens-bedrohliche Gefahren zu geraten. – egal ob in der Elbe, in Seen oder im Schwimmbad.

Laut DRLG-Statistik sind im letzten Jahr fast 500 Menschen ertrunken. In diesem Jahr könnten es noch mehr werden, befürchtet Thorsten Walter, Pressesprecher der DLRG Hamburg

**O-Ton Thorsten Walter:** *„Wir haben einen deutlichen Anstieg in diesem Jahr zu verzeichnen. Und Bei dem Wetter gehen natürlich viele Menschen an die Seen. Und das wird dann dadurch gefährlich, dass die Schwimmfähigkeit in Deutschland immer weiter abnimmt, jeder vierte kann gar nicht mehr schwimmen. Dazu kommt dann noch Selbstüberschätzung und heutzutage eine erhöhte Risikobereitschaft, wenn man sich dann ins Wasser wagt.“*

Es gibt ein paar ganz einfache Regeln, die für junge und alte, geübte und ungeübte Schwimmer gleichermaßen gelten, weiß Thorsten Walter, der selbst als Rettungsschwimmer Badestrände überwacht.

**O-Ton Thorsten Walter:** *„Auf jeden Fall nicht mit vollen oder ganz leeren Bauch rein, nicht wenn man vorher Alkohol getrunken hat oder andere Drogen zu sich genommen hat. Und man sollte sich vor allem auch abkühlen, also den Körper ein bißchen besprenkeln, langsam reingehen, damit sich der Organismus daran gewöhnen kann und man das Herzkreislaufsystem nicht überlastet, wenn man ins kalte Wasser springt.“*

Um in Not geratenen Schwimmern zu helfen, sollte man nicht den Helden spielen und sich selbst in Gefahr bringen, rät Thorsten Walter.

**O-Ton Thorsten Walter:** *„Zuerst sollte ich um Hilfe rufen um andere Badegäste auf die Notsituation aufmerksam zu machen. Dann möglichst schnell professionelle Hilfe rufen. Das können zuerst die Schwimmer der DLRG sein, ansonsten den Notruf 112. Dann gibt es an den meisten Badestellen Rettungsringe, die zu reichen kann. Was ich nicht machen sollte, selber einen Ertrinken anzuschwimmen, da der solche Kräfte entwickeln kann, das ich auch selber in Not gerate.“*

#### **Abmoderation:**

**Johannes:** Der heißeste Tipp vom DLRG-Mann: Richtig gut schwimmen lernen. und wer das noch im Alter lernen will, kann das voraussichtlich ab Oktober beim DLRG in Hamburg. Was das kosten soll, steht noch nicht fest. Immer mal wieder auf die Homepage vom DLRG surfen:  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)