Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 58 (1949)
Heft: 8

Artikel: Einige Ratschläge für Badende
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975814

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: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Einige Ratschläge für Badende

Niemals in erhitztem Zustand ins Wasser springen. Vorher abduschen oder — wenn dies nicht möglich ist — langsam annetzen. Weshalb? Bei zu rascher Abkühlung kann plötzlich Herzstillstand eintreten.

*

Nicht mit gefülltem Magen baden. Nach dem Essen befindet sich der Hauptteil des Körperblutes zur Besorgung der Verdauungsarbeit in den Bauchorganen. Dem Gehirn wird dadurch Blut entzogen. Wird dem Körper neben der Verdauungsarbeit noch anstrengende Muskelarbeit durch Schwimmen zugemutet, kann die Blutleere im Gehirn so stark werden, dass der Schwimmer bewusstlos wird und ertrinkt.

*

Eine Zeitlang vor dem Baden und Schwimmen keine alkoholhaltigen Getränke zu sich nehmen.

*

Rekonvaleszenten sollten mit Baden und Schwimmen sehr bedächtig beginnen. Gefahr von Herzschwäche!

*

Aeltere, untrainierte Personen dürfen niemals lange und intensiv schwimmen. Allmähliche vorsichtige Leistungssteigerung, sonst Gefahr einer Herzschwäche.

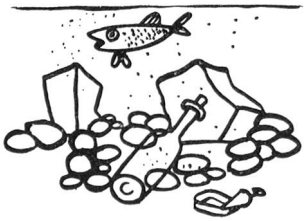
*

Nie mit einem durchlöcherten Trommelfell tauchen! Wasser dringt bis ins Mittelohr und trifft dort die Aussenwand des statischen Organs, das uns — einem Kompass vergleichbar — über unsere Körperlage unterrichtet. Dieses Organ ist gegen Umspülung sehr empfindlich, und seine Arbeit wird gestört. Wir vermögen nicht mehr zu erkennen, was oben und was unten ist, und schwimmen dann, der Schwere folgend, in die Tiefe. Es ist ratsam, vor der Badesaison einen Ohrenarzt zu konsultieren.

*

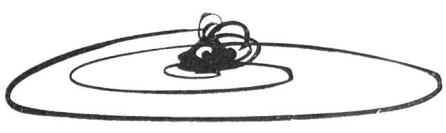
Nie allein in einen See hinausschwimmen!

*



Vorsicht beim Springen und Tauchen in unbekanntem Gewässer! Zuerst Absuchen des Grundes nach scharfen Steinen, Felsen, Wurzeln und Feststellen der Wassertiefe.

*



Beim Baden in Flüssen Vorsicht vor Strudeln und Wirbeln. Geraten wir in einen Strudel, schwimmen wir möglichst flach in Brustlage. Durch Stromschnellen schwimmen wir mit den Füssen voran, leicht angehockt in Sitz-Rückenlage. Im Fluss schwimmen wir immer flussabwärts, um Pfeiler, Schiffe und Stege rechtzeitig zu bemerken. Die Nähe der Brückenpfeiler wegen Saugstrudel auf der Pfeilerrückseite vermeiden.

Wenn wir von einem Strudel in die Tiefe gezogen werden, lassen wir uns nach tiefem Einatmen, ruhig und ohne emporzustreben, bis auf den Grund mitreissen. Dort versuchen wir durch Abstossen mit den Beinen und schwimmend, nicht aufwärts, sondern seitwärts in die normale Flußströmung zu gelangen, um dort wieder aufzutauchen.

*

Beim Langstrecken- oder Dauerschwimmen schützen wir uns gegen Wärmeverlust, indem wir uns mit einem Gemisch von ⅓ Bienenwachs, ⅓ Schweinefett und ⅓ Olivenöl einfetten.

*

Beim Baden in hochalpinen Seen denken wir daran, dass wir wegen Sauerstoffmangels in der dünnen Höhenluft sehr rasch ermüden. Muten wir uns nicht zu langanhaltendes Schwimmen zu!

*

Wenn wir im Meer schwimmen, denken wir an Ebbe, Flut und Meeresströmungen.

*

Wenn wir beim Schwimmen in Schlingpflanzen geraten, versuchen wir uns durch leichtes Paddeln in möglichst flacher Rückenlage daraus zu entfernen.

*

Wenn uns während des Schwimmens übel wird, ruhen wir uns in flacher Rückenlage bei langsamer und tiefer Atmung aus. Wenn nötig, erbrechen wir vor uns hin ohne Rücksicht auf Mitbadende. Vereinzelte Hilferufe in grösseren Abständen.

*

Bei Wadenkrampf Aufwärtsziehen des Fusses mit der Hand oder Anstemmen entweder gegen das andere Bein oder gegen einen festen Gegenstand. Beim Krampf im Oberschenkel Beugen des Unterschenkels gegen das Gesäss. Handrückenkrampf lösen wir durch Ballen der Faust.

*

Bei Gefahr rufen wir ruhig, in vereinzelten grösseren Abständen und laut, in Richtung des Ufers oder nächsten Bootes und möglichst mit Windrichtung um Hilfe.

*

Nach dem Baden sofortiges Umziehen in trockenes Badkleid. Wir schützen uns damit vor Wärmeverlust und nachfolgenden Erkältungen. Das Abtrocknen der Glieder nach dem Bade schützt uns vor der sogenannten Verdunstungskälte.

*

Wir schützen uns vor Sonnenstich, indem wir uns im Sonnenbad bewegen. Das so modern gewordene Herumliegen und an der Sonne Rösten ist ungesund. Bei Dauerschwimmen in praller Sonne schützen wir den Kopf mit einer Mütze aus hellem Tuch. Anfänger beginnen mit Sonnenbaden zweimal täglich 10 Minuten und steigern bis zweimal eine halbe Stunde. Nach dem Sonnenbad eine Dusche.

*

Bei hohem Wellengang schwimmen wir Front gegen die entgegenkommenden Wellen und richten uns im Wellenkamm mit geschlossenem Mund auf. Einatmung und allgemeine Entspannung im Wellental.