

Erst denken, dann Schwimmen –**Helios Kliniken in Sachsen-Anhalt engagieren sich gemeinsam für die Aufklärung der „Generation Nichtschwimmer“**

- **Gemeinsam mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus Sachsen-Anhalt engagieren wir uns gemeinsam mit der Wasserwacht Börde für die Sicherheit in der Badesaison**
- **Was Eltern jetzt tun können, um das Schwimmen lernen trotz Unterrichtsausfall zu unterstützen**

Bald starten die Sommerferien und dann heißt es „Pack die Badehose ein“ und ab an den Badensee. Aber auf was sollten Badegäste und vor allem Eltern mit Nichtschwimmern achten? Was kann ich tun, um meinem Kind die Angst vor dem Wasser nehmen und das Schwimmen nahebringen? Und wie kann ich helfen, wenn ein Badeunfall passiert ist? Gemeinsam geben Jörg Siegert, Kreisleiter der Wasserwacht Börde, Frank Siegert, Leiter des Fachdienstes Wasserrettung im DRK und Oberarzt Sebastian Massel aus der Helios Börde klinik Antworten und Hinweise.

Der Einfluss der Pandemie reichte bis in die Schwimmhallen. So konnte 2020 kein Schwimmunterricht stattfinden, die Frei- und Hallenbädern hatten viel zu oft geschlossen und viele Vereine konnten keine Seepferdchen an stolze Schwimmanfänger:innen ausgeben. In ein paar Tagen beginnen die Sommerferien und bevor es zur Abkühlung im Freibad oder Badensee kommt, sollte einiges beachtet werden.

Schwimmen – der besondere Schulsport

Corona verschärft, was die Wasserwacht in Oschersleben schon länger beobachtet: Immer weniger Kinder lernen immer später schwimmen. Kreisleiter der Börde Jörg Siegert gibt zu bedenken, „dass nur 59 Prozent der 10-Jährigen in Deutschland sicher schwimmen können, aber für 98 Prozent der Eltern Schwimmen lernen lebenswichtig ist“. (Forsa Umfrage 2018). Und sein Bruder Frank Siegert ergänzt: „Für viele Kinder wird es mit dem Schwimmen lernen diesen Sommer schwierig. Der Schwimmunterricht in der Schule und Schwimmkurse sind wegen der Corona-Pandemie ausgefallen. Damit hat ein ganzer Jahrgang nicht schwimmen gelernt. Deshalb müssen wir gemeinsam mit den Eltern aktiv werden. Die Eltern können nicht aus der Verantwortung genommen werden“.

Gegenüber zu anderen Schulsportarten bekommt das Schwimmen eine lebenswichtige Bedeutung, erklärt Sebastian Massel, Oberarzt und selbst Familienvater aus der Helios Börde klinik. „Lernt ein Kind im Schulsport nicht balancieren, fällt es vom Stufenbaren. Lernt ein Kind nicht schwimmen, wird es lebensbedrohlich. Im Ernstfall rettet die Sportart Schwimmen Menschenleben, dieser Verantwortung muss sich jeder bewusst sein“. Jörg Siegert ergänzt: „Wir wollen gemeinsam für mehr Sicherheit an den Badeseen und in Schwimmbädern in der Region sorgen. Und weiter: „Unser Ziel ist es, für Sensibilität und Umsicht bei Kindern, ihren Eltern und Aufsichtspersonen zu sorgen“, sagte der Kreisleiter der Wasserwacht.

Was Eltern jetzt tun können

„Die meisten Badeunfälle passieren, weil die Kinder sich nicht bewusst sind, welche Gefahren vom Wasser ausgehen können. Um euer Kind zu sensibilisieren, könnt ihr mit ihm die Baderegeln der Wasserwacht üben und über die Eigenschaften von Wasser aufklären“, erklärt der 54-Jährige Jörg Siegert.

1. Kinder an das Wasser gewöhnen

Kinder lieben Wasser, ob in der Badewanne oder bei Wasserspielen. Mit Gießkannen, Becher oder Eimer haben die Kleinen viel Spaß. „Diese Motivation können Eltern nutzen damit sich die Kinder selbst spielerisch das Wasser über den Kopf gießen und lernen, dass Wasser in den Augen gar nicht schlimm ist - bis sie schließlich die Augen sogar ganz geöffnet lassen“, weiß Frank Siegert.

Warum sollten Kinder das lernen?

Es gehört zu den Grundfertigkeiten beim Schwimmen unter Wasser die Augen öffnen zu können. Besonders für die Orientierung unter Wasser ist dies wichtig und mit dieser Übung trainieren die Kinder, ihren Lidschlussreflex besser zu kontrollieren.

2. Baderegeln erklären

„Als allererstes gilt es, bevor wir das Wasser betreten, sollten wir uns einmal die Badestelle ansehen, sagt Jörg Siegert. Auch unseren gesunden Menschenverstand sollten wir trotz Hitze nicht ablegen, so heißt es in den Baderegeln der Wasserwacht:

—
Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist und gesichert ist, dass sich unter Wasser keine Hindernisse befinden. Meide sumpfige, stark bewachsene oder stark befahrene Gewässer. Verlasse das Wasser, sobald du frierst. Springe nicht überhitzt ins Wasser. Lasst Kinder am Wasser niemals unbeaufsichtigt. Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser. Schwimme nicht alkoholisiert oder unter dem Einfluss von Drogen. Schwimme weite Strecken nicht allein. Verlasse das Wasser bei Gewitter, Starkregen, starker Strömung und starkem Wellengang. Überschätze dich nicht. „Wer diese Baderegeln beachtet und sie an seine Kinder weitergibt, macht schon viel richtig! Leider müssen wir immer wieder erfahren, dass viele Badegäste diese Regeln nicht kennen“, erklärt der Kreisleiter der Wasserwacht.

„Auch das Reinspringen in unbekannte Gewässer kann gefährlich werden – nicht nur durch eventuell unter Wasser befindliche Gegenstände, sondern auch für unser Herz“, weiß Sebastian Massel. Und weiter: „In den tiefen Wasserschichten ist es deutlich kälter als an der Wasseroberfläche. Das ist eine hohe Belastung für unser Herz-Kreislauf-System und kann im schlimmsten Fall zu einer Notfallsituation führen“.

Schwimmen lernen trotz Pandemie mit Koordinationsübungen und Trockenschwimmen

„Beim Schwimmen ist die Koordination von Arm- und Beinbewegung gerade für kleinere Kinder oft eine Herausforderung. Mit einfachen Übungen können auch die Kleinsten die Koordination trainieren und sich fit fürs Wasser machen“, erklärt Sebastian Massel. Koordinationsübungen sind zum Beispiel: Seilspringen, auf einem Bein stehen und der Hampelmann. Dann sind auch die Kleinsten für die Trockenschwimmübungen gut vorbereitet.

Gut vorbereitet sind auch Sebastian Massel und seine 6-Jährige Tochter Vida, die bekommt von Frank Siegert die ersten Abläufe des Trockenschwimmens gezeigt. „Auf dem Bett oder etwas erhöht auf dem Boden können Kinder die Abläufe lernen. Wichtig dabei ist, dass der Oberkörper frei ist, quasi „schwebt“ und das das Kind die Armbewegung ungehindert durchziehen kann. „Dann sind die Trockenschwimm-Bewegungen, anhocken, grätschen und schließen` gut auszuführen. Wer mag kann auch im Rhythmus von Musik mit den Kindern die Abläufe spielerisch üben, ergänzt Jörg Siegert.

„Unsere langjährige Erfahrung zeigt uns auch, dass Kinder, die Früh mit Wasser in Kontakt kamen durch z. B. Babyschwimmen, weniger Angst haben und eher zu den umgangssprachlichen Wasserratten werden. Wenn Eltern die Möglichkeit haben, sollten sie die Babykurse z.B. vom Deutschen Kreuz nutzen“, beton der 46-Jährige Frank Siegert.

Badeunfälle: Vermeiden und Erste Hilfe

Schon eine Badewanne oder das Planschbecken können für den Nachwuchs sehr gefährlich sein. Babys und Kleinkinder sollten nur in speziellen Badewannen baden und dabei auf keinen Fall allein gelassen werden. Erwachsene sollten ihre Kinder beim Baden und Planschen nie allein lassen. „Bei Kleinkindern ist Ertrinken die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen!“, weiß Oberarzt Sebastian Massel. „Schon wenige Zentimeter Wassertiefe reichen dann aus, um zu ertrinken“, betont auch Jörg Siegert, Kreisleiter der Wasserwacht. Auch in Zier- und Gartenteichen, großen Pfützen, Regentonnen sind schon häufiger Kinder ertrunken. „Nur ein Moment der Achtlosigkeit kann fatale Folgen haben. Wenn der Kopf unter Wasser gerät, erschrickt es und atmet einfach weiter. Wasser gelangt ungeschützt in die Lunge. Es folgt der Hustenreflex, noch mehr Wasser gerät in die Lunge und der Körper sinkt weiter in die Tiefe sofern das Kind keine entsprechenden Hilfsmittel trägt - ein fatales Zusammenspiel“, erklärt Oberarzt Sebastian Massel. Wichtig ist auch, dass Kinder lernen: ein Schwimmring oder eine Badenudel ist ein Wasserspielzeug. Alles, was nicht fest mit dem Körper verbunden ist, ist keine Schwimmhilfe. Wer für Schwimmanfänger Schwimmhilfen gebrauchen möchte, sollte unbedingt darauf achten, dass diese das GS-Zeichen besitzen. Empfehlen würden wir einen Schwimmgürtel, dieser behindert die Kinder nicht bei der Armbewegung. Lässt genug Freiräume und ist fest mit dem Körper verbunden“, betont Jörg Siegert.

Ertrinken ist keine Frage der Wassertiefe und der Schwimmfähigkeiten

Auch ältere Kinder mit Jugend- bzw. Schwimmabzeichen können ohne weiteres ertrinken: beim Toben, wenn sie mit dem Kopf aufschlagen und benommen untergehen oder schlicht durch Entkräftung, wenn sie zu lange in tiefem Wasser gewesen sind. „Eltern und Aufsichtspersonen muss auch klar sein, dass das „Seepferdchen“ lediglich eine Anfängerstufe bezeichnet und nicht zum alleinigen Betreten des Wassers berechtigt“, weist der Kreisleiter der Wasserwacht Börde hin.

Ertrinkende können nicht um Hilfe rufen oder winken

Um sprechen zu können, muss erst die Atmung sichergestellt sein. Da sich der Mund beim Ertrinken unter Wasser befindet und nur kurzzeitig auftaucht, ist die Zeit für Ausatmen, Einatmen und einen Hilferuf zu kurz zudem befindet sich der Körper aufrecht im Wasser. „Die Arme werden instinktiv seitlich ausgestreckt und von oben auf die Wasseroberfläche gedrückt, um den Körper über Wasser zu halten. Eine bewusste Steuerung der Arme ist nicht möglich. Ertrinkende Kinder bewegen sich gar nicht – sie strampeln nicht, sondern sinken bewegungslos zu Boden wie ein Stein“, erklärt der Sebastian Massel, Oberarzt aus der Helios Bördeklinik.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Das Kind sofort aus dem Wasser bergen!
- Das Kind ansprechen und die Bewusstseinslage prüfen.
- Unverzüglich in eine Decke wickeln um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten, möglichst durchnässte Kleidung entfernen, Kind warmhalten, beruhigen.
- Ist das Kind bewusstlos werden die Atemwege kontrolliert und sofort mit der Mund-zu-Mund-, bzw. Mund-zu-Nase-Beatmung (bei Babys) begonnen.
- Ist kein Puls tastbar, eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen.
- Notruf tätigen.
- Begonnene Maßnahmen durchführen, bis Rettung eintrifft.
- Kinder auf keinen Fall mit dem Kopf nach unten halten und schütteln um mögliches Wasser aus den Lungen zu bekommen.

Sekundäres Ertrinken

Ist das Kind mit dem Kopf aus dem Wasser gerettet, bei Bewusstsein und atmet, sollte es trotzdem ärztlich behandelt werden. Denn was viele Eltern nicht wissen: Ertrinken kann das Kind auch außerhalb des Wassers. Das in die Lunge eingedrungene Wasser kann auch noch Stunden später Komplikationen auslösen und zu schwerer Atemnot führen. Kinder, die nach einem Vorfall im Wasser auch nach einer beschwerdefreien Phase wieder anfangen zu husten, ungewöhnlich schnell atmen, teilnahmslos wirken, sehr müde sind oder deren Lippen sich verfärben, vielleicht sogar fiebern, sollten umgehend in eine kinderärztliche Notfallaufnahme gebracht werden.

Wichtig!

- Kleinere Kinder sollten im Wasser nie unbeaufsichtigt sein!
- Kinderunfälle sind oft vermeidbar. Besonders zu empfehlen ist es, wenn Eltern ihr Erste-Hilfe-Wissen regelmäßig wieder auffrischen. Das kann Leben retten!
- Kinder, die im Wasser spielen, sind laut und machen Lärm – wird es still, sollte man schleunigst nachschauen, weshalb.
- Für den Ertrinkungsunfall gilt, egal wie gering die Lebenszeichen nach dem Bergen des Patienten sind, es sollten immer Reanimationsmaßnahmen ergriffen werden bis der Notarzt eintrifft.

Weitere Information und Spielideen:

Auf der Webseite von Helios Move sind die Baderegeln als Download verfügbar sowie weitere wichtige Hinweise, Spielideen zum Thema Schwimmen nachzulesen: www.helios-gesundheit.de/helios-move/lifestyle/tipps-und-tricks/erst-denken-dann-schwimmen/

Warum nicht einmal die Baderegeln spielen? Drucken Sie die Baderegeln zweimal aus, male Sie gemeinsam mit dem Kind die Quadrate bunt aus und klebe Sie diese auf Karton und gehen dann gemeinsam auf die Suche. Kinder lernen so spielerisch und mit Spaß die Baderegeln. Wichtig: Auch für ein Schwimmabzeichen sind diese Regel prüfungsrelevant.

Gemeinsam engagiert – Helios in Sachsen - Anhalt

Insgesamt acht Kliniken und zahlreiche ambulante Standorte - in Sachsen-Anhalt gehört Helios zu einem der wichtigsten medizinischen Versorger. Gemeinsam nutzen die Kliniken ihre Reichweite und engagieren sich für die Schwimmaufklärung zusammen mit der Wasserwacht Börde und verteilen die Baderegeln an Schulen und Kindergärten.

Zu den Kliniken in Sachsen-Anhalt gehören die Bördekllinik in Neindorf bei Oschersleben, die Helios Fachklinik Vogelsang in Gommern, die Helios Klinik Jerichower Land in Burg, die Helios Klinik in Köthen, die Helios Kliniken im Mansfeld-Südharz mit Eilsleben, Hettstedt und Sangerhausen sowie die Helios Klinik in Zerbst/Anhalt.

Fotocredit: Helios Bördekllinik

Bildunterschrift 1: Bevor es ins kühle Nass mit den Kindern geht, gibt es einiges zu beachten. Jörg und Frank Siegert von der Wasserwacht zeigen gemeinsam mit Oberarzt Sebastian Massel worauf es ankommt. V.L.: Sebastian Massel mit Tochter Vida, Jörg und Frank Siegert.

Bildunterschrift 2: Oberarzt Sebastian Massel und seine Tochter Vida bei der Vorführung der stabilen Seitenlage.

Bildunterschrift 3: Jörg Siegert erklärt Vida die Armbewegungen während einer Trockenschwimmübung.

Die Helios Bördekllinik in Neindorf verfügt in fünf Fach- und zwei Belegabteilungen über 184 Betten. Rund 270 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 10.000 stationäre Patienten.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 120.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika. Rund 20 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2020 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von 9,8 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 89 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und sechs Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,2 Millionen Patienten behandelt, davon 4,1 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland 73.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2020 einen Umsatz von 6,3 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 52 Kliniken, davon sechs in Lateinamerika, 70 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 15 Millionen Patienten behandelt, davon 14,1 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt rund 40.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2020 einen Umsatz von 3,5 Milliarden Euro.

Helios Deutschland und Quirónsalud gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Rebecca Jahn
PR/Marketing Helios Bördekllinik
Telefon: (03949) 935 230
Mobil: (0152) 054 75 621
E-Mail: rebecca.jahn@helios-gesundheit.de