

# Wie du einen Sturz ins kalte Wasser überlebst (Tipps)

Ein Sturz in kaltes Wasser ist eine sehr gefährliche Situation, in der Panik eintreten kann.

Außerdem bedroht solch eine Situation dein Leben, denn an Unterkühlung kannst du sterben.

Idealerweise rettst du dich sofort ans Land und wärmst dich auf, damit dein Körper wieder funktioniert. Doch das ist in manchen Situationen nicht so einfach, wie es sich anhört.

In diesem Ratgeber lernst du nun, was du machen musst, wenn du in kaltes Wasser fällst.

## Bist du viel in der Natur unterwegs, weißt du sicherlich auch, wie kalt Wasser sein kann

Sogar im Sommer besitzen Bergseen, aber auch andere Gewässer Temperaturen zwischen 10 und 12 Grad.

Ein Sturz in ein Gewässer mit dieser Kälte kann dich innerhalb von Minuten umbringen. Dazu braucht es nicht einmal so niedrige Temperaturen.



Schon Temperaturen unter 20 Grad gelten zunächst als kalt und sorgen für **veränderte Reaktionen in unserem Körper**. Denn bei längerem Aufhalten im Wasser führt auch dies zur Abkühlung und negativen Auswirkungen auf den Körper. Dies trifft dann allerdings eher auf Schiffbrüchige zu, die sich im Meer befinden und auf Rettung warten.

Jetzt sagst du vielleicht, dass du auch schon bei niedrigeren Temperaturen im Wasser warst und das kein

Problem darstellt.

Das glaube ich dir, keine Frage.

**Der entscheidende Faktor ist hier die mentale Vorbereitung auf die Kälte und auf der anderen Seite der Schock beim ungewollten Sturz ins eiskalte Wasser.**

Fakt ist: Der Schock versetzt sogar erfahrene Schwimmer in solch einen Ausnahmezustand, dass alles Gelernte versagt. Es wird ein unkontrollierter Zustand ausgelöst, der erst einmal überwunden werden muss.

Anschließend ist die Hypothermie (Unterkühlung) oft gar nicht der Grund für den Tod, sondern eher die Unfähigkeit zu schwimmen aufgrund der Beeinträchtigung der Muskulatur. Dazu später mehr.

Grundsätzlich lässt sich die Zeit nach dem Sturz in vier Phasen einteilen.

Sind dir diese vier Phasen bewusst, kannst du deine Überlebenschancen drastisch erhöhen und weißt, wie du dich im Extremfall verhalten musst.

Im Folgenden erkläre ich dir die vier Stadien und wie du dich auf diese vorbereitest.

## **1. Stadium: Kälteschockreaktion**

Grund für den Schock ist der **plötzliche Kältereiz** auf der Haut. Dabei sind nicht nur ältere Menschen gefährdet, sondern auch Kinder und junge Erwachsene.

Gefährlich sind dabei die Reaktionen des Kreislaufes und der Atmung. Denn du kannst hier deine Atmung nicht mehr kontrollieren und führst schnell massive Atemzüge durch. Zusätzlich wird dein Herz stark belastet.

Die Reaktion entsteht sofort und kann bis zu 5 Minuten andauern. Ein Atemzug kann mit einem Mal bis zu 3 Liter Volumen aufnehmen und in eine Hyperventilation (beschleunigte Atmung) übergehen. Dabei atmest du viermal schneller als im Ruhezustand, was zu Panik und Verwirrtheit führen kann.

Du kannst dir vorstellen, dass hier ein großes Risiko besteht Wasser einzuatmen. Dabei ist das Volumen an Wasser in der Lunge, welches zum Ertrinken führt, nur sehr gering. Schon 0,25 bis 0,5 Liter sind hier lebensgefährlich.

Dazu kommen ein erhöhter Blutdruck und eine erhöhte Herzfrequenz, welche im schlimmsten Falle zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen können.

Lies hier: [Wie du mit Panik in Notsituationen umgehst](#)

### **Wie verhalte ich mich richtig bei einem Sturz ins kalte Wasser?**

Wie oben bereits erwähnt, ist die Reaktion weitgehend unkontrolliert. Du kannst jedoch vorbeugend einige Maßnahmen ergreifen, die dich diese Reaktion schneller überwinden lassen.

Dabei spielt erst einmal deine körperliche Verfassung eine große Rolle! Bist du körperlich fit, ist auch der Schock nicht so ausgeprägt und Herzprobleme werden weniger wahrscheinlich.

Eine Schwimmweste ist in so einer Situation Gold wert! Sie hält deinen Kopf über Wasser und verhindert somit direkt zu ertrinken.

Wir werden allerdings nicht immer eine Schwimmweste dabeihaben, besonders in Survival-Situationen ist dies eher unwahrscheinlich.

Befindest du dich in einer Situation, in der du in kaltes Wasser fallen könntest, dann hilft dir auch warme Kleidung. Denn je weniger direkten Kontakt das Wasser zu deiner Haut hat, desto geringer fällt auch der Kälteschock aus.

Hast du den Schock überlebt, ist das Wichtigste, die Ruhe zu bewahren und weitere Schritte zu planen. Damit kommen wir ins nächste Stadium.

## **2. Stadium: Schwimmversagen**

Wie du oben bereits gelesen hast, ist das Schwimmversagen einer der Hauptgründe für das Ertrinken bei einem Sturz ins kalte Wasser.

Nach einer Zeit kühlen die Muskeln, besonders in Beinen und Armen, herunter. Dies schränkt deine motorischen Fähigkeiten erheblich ein und deine Kraft kann schon wenige Minuten nach dem Eintauchen ins Wasser um 50-80 % sinken.

Hast du keine Rettungsweste an, musst du dich schwimmend über Wasser halten. Dadurch sinkt deine Körpertemperatur noch schneller und aufgrund der Ineffektivität deiner Muskeln wechselst du aus der horizontalen in die vertikale Lage.

Du versuchst dem entgegenzuwirken, machst noch hektischere Bewegungen, dein Atem verschnellert sich und letztlich kannst du den Kopf nicht mehr über dem Wasser halten.

Das ist definitiv eine Horrorgeschichte, die ich niemals erleben möchte. Du kannst allerdings auch hier einige Dinge beachten, um den letzten Punkt zu vermeiden.

### **Wie verhalte ich mich richtig, um Schwimmversagen zu unterbinden?**

Ich kann es nicht oft genug sagen, aber Ruhe bewahren ist das A und O! Verfällt du in Panik, sinken deine Chancen zu überleben rapide.

Atme gleichmäßig, lange und tief ein und aus. Ich empfehle gelegentlich kalt zu duschen und dich so mit extremer Kälte sowie deiner Atmung auseinanderzusetzen. Es ist ein Wunder, wie bewusstes Atmen eine erst einmal unangenehme Situation verändert.



Hier ist es allerdings nicht nur unangenehm, sondern es geht um dein Überleben. Vorab ist es wichtig zu wissen, dass Schwimmen zwar für kurze Zeit Wärme erzeugt, dich jedoch auf lange Sicht weiter abkühlt.

Ist in deiner unmittelbaren Umgebung kein treibendes Objekt oder sogar das Ufer, solltest du das **Schwimmen unbedingt vermeiden**. Außerdem könnte in deiner Kleidung noch Luft eingeschlossen sein, die dich oben hält. Der daraus resultierende Auftrieb hat schon einigen Menschen das Leben gerettet.

**Versuche dich demzufolge so gut es geht treiben zu lassen. Deine Überlebenschancen sind so am größten und du kannst auf Rettung warten.**

Wichtig ist hier auf keinen Fall Kleidung loszuwerden. Auch wenn sie nass ist, bietet sie dir Schutz vor dem direkten Kontakt mit dem kalten Wasser. Ausnahme bilden schwere Kleidungsstücke, die dich nach unten ziehen.

### **3. Stadium: Hypothermie (Unterkühlung)**

Für dieses Stadium musst du längere Zeit im kalten Wasser sein – je nach Temperatur. Hier werden wichtige Organe heruntergekühlt und können ihrer Funktion nicht mehr nachgehen. Bewusstlosigkeit und Ertrinken sind die Folge.

Es spielen mehrere Faktoren eine Rolle, unter anderem Geschlecht (Frauen kühlen schneller aus), Kleidung und Fitness.

Wie soll ich mich da verhalten?

Wenn du nicht vorher schon entsprechende Ausrüstung angezogen hast, kannst du dich hier nur an die oben genannten Verhaltenstipps halten.



## 4. Rettungsphase

Wenn du dich nicht selbst aus dem Wasser retten konntest, bist du auf die Hilfe von Anderen angewiesen.

Doch auch wenn die Rettung unmittelbar bevorsteht, bleiben noch einige Gefahren. Denn 43 % der im kalten Wasser ertrunkenen Personen versterben 2 Meter entfernt von der eigenen Rettung ([Quelle](#)).

Macht der Betroffene durch Winken auf sich aufmerksam, verbraucht die Person wertvolle Energie. Deine Kraft geht verloren, Luft entweicht aus der Kleidung und du sinkst ab.

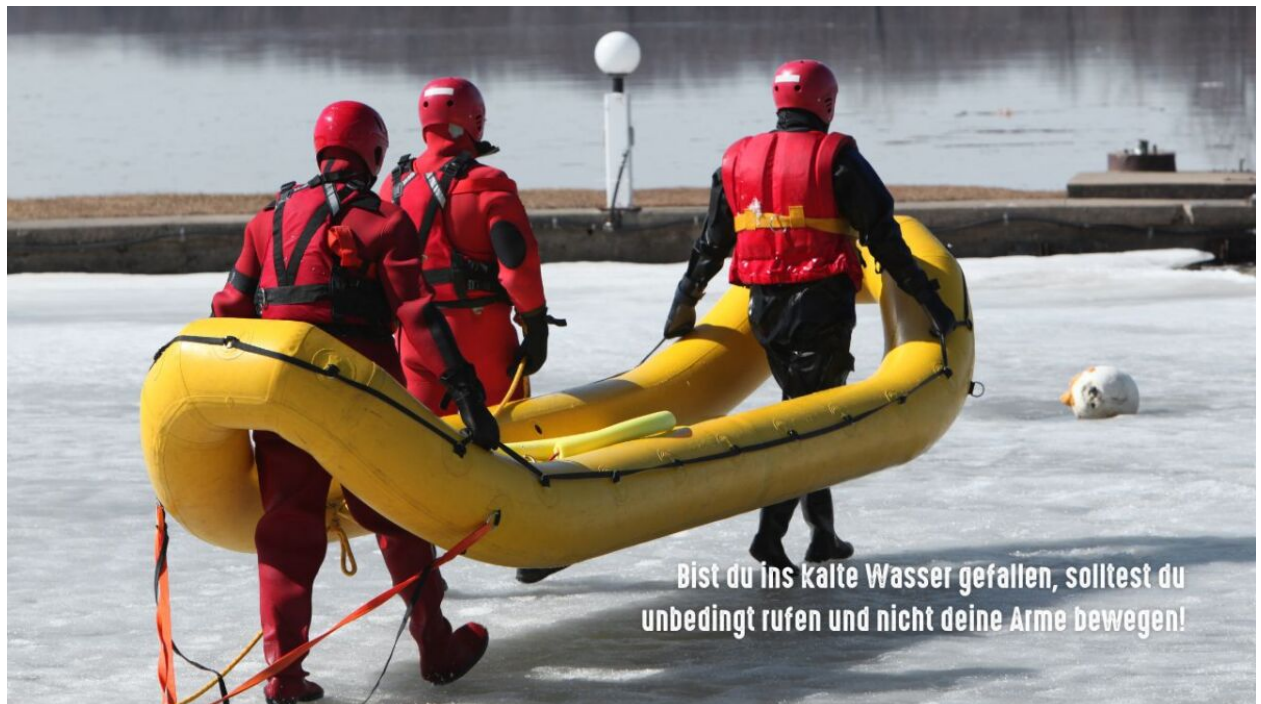
**Daher solltest du unbedingt rufen und nicht deine Arme bewegen!**

Zusätzlich darfst du dich nicht zu früh entspannen. Stresshormone können dich am Leben halten und eine frühzeitige Entspannung kann fatale Folgen haben.

Doch auch während der Rettung kann einiges schiefgehen. Hier ist eine horizontale Position lebensrettend, da so die Atemwege größtenteils über Wasser gehalten werden.

Zuletzt ist es wahnsinnig wichtig, nicht die Hoffnung zu verlieren!

Es gibt mehrere Fälle von Menschen, die aus fast unmöglich zu überdauernden Situationen aufgrund ihres Überlebenswillen gerettet wurden.



### Wie kannst du einer ins Wasser gefallenen Person helfen?

Zunächst solltest du Kontakt zur Person halten und sie beruhigen. Ermutige die Person, sich treiben zu lassen und lass sie wissen, dass du Hilfe holst.

## 1. Person an Land ziehen

Halte nach einem langen Gegenstand Ausschau, wie ein Ast oder ein Seil, und versuche die betroffene Person damit zu erreichen. Damit kannst du sie im Idealfall aus dem Wasser ziehen.

## 2. Einen Gegenstand auswerfen

Hast du ein Seil oder sogar einen Rettungsring in deiner Nähe, kannst du dieses auswerfen.

Sei dir darüber bewusst, dass die Kraft des Betroffenen bereits deutlich abgeschwächt ist. Ich empfehle dir daher in das Seil eine Schlaufe zu binden. So kann sich die Person im Wasser das Seil unter die Arme legen und du ziehst sie raus.

Auch Bälle oder leere Plastikflaschen können hier schon einen Unterschied machen und die Person über Wasser halten.



## 3. Sich selbst ins Wasser begeben

Diese Aktion muss gut bedacht sein!

Wenn du nun auch zur bedürftigen Person wirst, ist niemandem geholfen. Ist es nach deiner Einschätzung sicher genug, kannst du versuchen, dich zur anderen Person treiben zu lassen. Idealerweise hast du eine Form von Treibgut als Hilfe.

Befindet ihr euch auf dem Eis, solltest du dich in jedem Fall auf deinen Bauch legen und zum Loch robben. So wird das Gewicht gleichmäßiger verteilt und das Risiko einzubrechen sinkt.

## 4. Wiederbeleben

Im schlimmsten Fall musst du die Person nach oder während der Rettung schon wiederbeleben. Je früher

du damit anfängst, desto größer sind die Überlebenschancen.

Dazu sollten vorerst die Atemwege, Atmung und der Kreislauf kontrolliert werden. Sprich die Person an und schüttle sie leicht an der Schulter. Ist sie nicht ansprechbar und atmet im Zweifel auch nicht, müssen die Atemwege frei gemacht werden. Idealerweise rufst du in der Zwischenzeit den Notarzt und delegierst eine andere Person, dies zu tun.

Dann musst du unmittelbar mit der Wiederbelebung beginnen.

Atmet die Person noch, ist aber nicht ansprechbar, solltest du die Person in die stabile Seitenlage bringen. Dies soll kein Ersatz für einen Erste-Hilfe-Kurs sein. Ich empfehle dir hier unbedingt diesen aufzufrischen oder zu belegen, wenn du dies noch nicht getan hast.



## **Dinge, die man nicht tun sollte, um andere zu retten**

1. Springe nicht hinein, um zu versuchen, jemanden zu retten, das ist normalerweise keine gute Idee, da es dich auch in Gefahr bringt.
2. Versuche nicht, dich im Wasser auszuziehen. Kleidung kann dich im Wasser tatsächlich warm halten (an Land ist das eine andere Sache) und hilft dir beim Schwimmen, da sie Luft im Stoff eingeschlossen hat.
3. Gib einer unterkühlten Person keinen Alkohol. Alkohol erweitert die Venen und lässt den Körper schnell Wärme verlieren.
4. Erhitze die Arme und Beine nicht zu schnell. Dadurch wird kaltes Blut aus den Armen und Beinen zum Herzen gepresst, was die Kerntemperatur des Körpers senken kann.
5. Massiere das Opfer nicht und gib dem Opfer kein heißes Bad. Herzstillstand ist eine häufige Folge von Unterkühlung, und grobe Bewegungen des Opfers können ein Katalysator für diesen Zustand sein.



## Wie behandelt man jemanden, der in kaltes Wasser gefallen ist?

Wärme dich oder die Person auf: ziehe nasse Kleider aus und **wärme dich langsam** mit trockenen Decken auf. Denke daran, dich nicht zu schnell aufzuwärmen, da du nicht weißt, ob du unterkühlt bist oder nicht – und dies kann gefährlich sein.

**Jedes Opfer, das aus kaltem Wasser gezogen wird, sollte wegen Unterkühlung behandelt werden.**

Suche die Hilfe eines ausgebildeten medizinischen Fachpersonals oder bringe diese Person sofort zu einer medizinischen Einrichtung.

Symptome einer Unterkühlung können sein:

- Zittern
- Verwirrtheit
- blaue Haut
- schwacher Puls
- Atembeschwerden

### Zur Behandlung von Hyperthermie

- Sei sanft und gehe vorsichtig mit dem Körper der Person um, da sie sich in einem empfindlichen Zustand befindet
- Bringe das Opfer an einen warmen Ort, aber lege keine Hitze direkt auf den Körper
- Entferne nasse Kleidung, halte die Körperbewegungen so gering wie möglich
- Gib der Person trockene Kleidung und decke sie mit einer Decke ab
- Geben der Person warme (nicht heiße!) Flüssigkeiten

## Fazit: In kaltes Wasser zu fallen, kann eine traumatische Erfahrung sein

Es ist wichtig zu wissen, wie du überlebst, wenn du dich in dieser Situation wiederfindest. Niemand rechnet damit, ins kalte Wasser zu fallen, aber es kann jedem passieren.

Hättest du gedacht, dass die Unterkühlung erst verzögert einsetzt und prozentual gesehen nicht den Hauptgrund darstellt, im kalten Wasser umzukommen?

Das Unvermögen zu schwimmen ist da viel gefährlicher. Daher ist eine Schwimmweste in riskanten Situationen eine Überlegung wert.

Ferner ist es in so einem Ratgeber immer einfacher gesagt als getan. Besonders in solch einer extremen Situation scheint es zunächst schwierig, sich an bestimmte Verhaltensregeln zu halten oder gar zu erinnern.

Jedoch glaubst du manchmal gar nicht, was alles in unserem Unbewussten hängen bleibt und was dann in Extremsituationen wieder abgerufen wird. Unser Geist ist da wahrlich erstaunlich.

**Willst du dich weiter mit der Thematik beschäftigen, dann begib dich bewusst in kaltes Wasser und beobachte deine Reaktion.**





Dabei muss das Wasser nicht eiskalt sein. Schon bei 25 Grad verändert sich die Atmung und der Körper kühlt langsam runter. Achte dabei stets auf dich und gehe nicht unnötig an deine Grenzen.

Und zu guter Letzt hoffe ich, dass du niemals in eine solche Situation gerätst – nicht als Opfer und nicht als Helfer.

Pass auf dich auf!

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>