

## Buchbesprechung

Golden/Tipton: „Essentials of Sea Survival“, Human Kinetics, 1. Aufl. 2002  
ISBN: 0-7360-0215-4

Aus dem Vorwort:

*Sei auf das schlimmste vorbereitet! Jedes Jahr ereignen sich weltweit 140.000 Todesfälle, die in irgendeiner Weise mit dem Wasser zu tun haben. „Essentials of Sea Survival“ bereitet einen einmal darauf vor, eine Katastrophe bestmöglich zu vermeiden, aber auch zielgerichtet in einer lebensgefährlichen Situation zu reagieren. Frank Golden und Michael Tipton sind international anerkannte Experten, wenn es um das Überleben in kaltem Wasser geht. Sie präsentieren hier die wissenschaftlichen Grundlagen und daraus resultierende Handlungsanweisungen, um auf offener See überleben zu können.*

Alle Bereiche der maritimen Medizin werden im Detail erläutert: von den physiologischen Grundlagen der Thermoregulation, der Pathophysiologie des Ertrinkens über Hypothermie und Überleben auf See, bis hin zur Analyse von Schiffskatastrophen und den Problemen bei Suche und Rettung.

Am Ende eines jeden Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wesentlichen Erkenntnisse und Empfehlungen, z.B. was beim Verlassen eines sinkenden Schiffes zu beachten ist, was an Hilfsmitteln fürs Überleben in eine Rettungsinsel gehört oder wie die persönliche Schutzausrüstung beschaffen sein soll. In vielen Kapiteln werden Erfahrungsberichte von Überlebenden oder Abläufe von Katastrophen geschildert, um durch den praktischen Bezug die theoretischen Grundlagen leicht verständlich zu machen.

Die beiden Autoren sind erfahrene Schifffahrtsmediziner der Universität von Southampton/England, die schon lange auf die besonderen Gefahren beim Sturz in kaltes Wasser hingewiesen und hierbei 4 Stadien beschrieben haben, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten nach dem Unfallereignis den Ertrinkungstod hervorrufen können. Vor allem die ersten beiden Stadien des Immersionsunfalls, nämlich die Kälteschockreaktion und das Schwimmversagen sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Das Problem der Hypothermie wird ihrer Meinung nach immer noch überbewertet, denn diese tritt erst nach 30 Minuten ein, hieran versterben jedoch deutlich weniger Menschen.

Dieses Buch ist zwar nur in englischer Sprache erhältlich, es ist jedoch das, was man gemeinhin als eine „Bibel“ bezeichnet, wenn es um das Überleben auf See geht. Es gibt aktuell kein anderes Buch, das sämtliche Aspekte hierzu so wissenschaftlich fundiert und umfassend darstellt. Die Erklärungen sind für jedermann verständlich, so dass es nicht nur für Mediziner, sondern auch für Rettungsdienstpersonal gleichermaßen geeignet ist. Der an diesem Thema interessierte Leser kann sich nur dafür begeistern!

Dr. med. Jens Kohfahl, Cuxhaven