

DLRG

Lebensretter

2 • 2026

Two men in red DLRG uniforms are sitting at a wooden table outdoors, preparing food. The man on the left is cutting a tomato on a white cutting board. The man on the right is smiling and looking at the camera. On the table are various food items, including a bowl of tomatoes, a bag of bread, and a whole onion. A large metal pot is visible in the foreground.

**Wach, fit, einsatzklar:
Ernährung für den
Wasserrettungsdienst**

DLRG

Materialstelle

Zentrale Beschaffungsstelle für die Ausstattung in allen DLRG-Bereichen



Zertifizierte
Einsatzkleidung WSK 2 sind
für eine passive Teilnahme
am Straßenverkehr mit
einer Durchschnitts-
geschwindigkeit bis 60
km/h vorgesehen

**Diese und viele weitere
neue Artikel findet ihr
online in unserem
Webshop und vor Ort
in unserem Showroom.**

Gerne stehen wir euch persönlich für
Auskünfte, Produktberatungen oder individuelle
Anfragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Webshop: shop.dlrg.de

E-Mail: verkauf@bgst.dlrg.de

Bestellhotline: 05723 955-600

Direktverkauf: DLRG Materialstelle,
Im Niedernfeld 1-3 // Gebäude West,
31542 Bad Nenndorf

Wir sind für euch erreichbar:

Bestellhotline & Beratung

Mo. – Do.: 08:30 – 17:00 Uhr

Fr.: 08:30 – 14:00 Uhr

Showroom

Mo. – Do.: 09:30 – 17:00 Uhr

Fr.: 09:30 – 18:00 Uhr

Die komplette
Artikelliste der
Bundesförderung
2026 findet ihr
unter shop.dlrg.de

**Unsere zertifizierte
Einsatzkleidung
„Warnschutzklasse 2“:**

Erreicht wird die Warnschutzklasse 2 durch die freiwählbare
Kombination aus unserer Einsatzsoftshelljacke, Wetterjacke leicht oder
Wetterjacke schwer mit unserer Einsatzhose, Wetterhose leicht oder
Wetterlatzhose schwer.



Einsatzsoftshelljacke
Art.-Nr. 2950 9810



Wetterjacke leicht
Art.-Nr. 1850 4118



Wetterjacke schwer
Art.-Nr. 1850 4108

Warnschutzklasse 2



Einsatzhose
Damen / Herren
Art.-Nr. 2951 0012/22
Maßanfertigung
Art.-Nr. 2951 0026



Wetterhose leicht
Art.-Nr. 1850 4126



Wetterlatzhose schwer
Art.-Nr. 1850 4116

shop.dlrg.de

DLRG



Frank Villmow, Leiter
Verbandskommunikation

»Die Entwicklung zeigt, dass unsere Nachwuchsarbeit wirkt.«

Liebe Leserin, lieber Leser,

1.154 gerettete Menschenleben. Diese Zahl steht am Anfang unserer Bilanz 2025 – und sie macht deutlich, was unser Engagement jeden Tag bewirkt. Mehr als 51.000 Einsatzkräfte haben im vergangenen Jahr dafür gesorgt, dass Menschen ihre Zeit am und im Wasser sicher verbringen konnten. Hinter diesen Zahlen stehen unzählige Stunden Wachdienst, Ausbildung, Vorbereitung und Verantwortung.

Besonders erfreulich: Erstmals haben in einem Jahr mehr als 10.000 Kinder erfolgreich die Prüfung zum Juniorretter abgelegt. Über 10.200 junge Menschen haben damit den nächsten Schritt nach dem Schwimmenlernen gemacht und sich mit den Grundlagen des Rettungsschwimmens beschäftigt. Die Entwicklung zeigt, dass unsere Nachwuchsarbeit wirkt.

Gleichzeitig bewegen wir uns in einem Umfeld, das sich zunehmend verändert. Die aktuelle sicherheitspolitische Lage rückt den Zivil- und Bevölkerungsschutz stärker in den Fokus und stellt auch Hilfsorganisationen vor neue Fragestellungen. Die DLRG hat dazu eine klare, bundesweit einheitliche Position: Als Teil der gesamtstaatlichen Sicherheitsvorsorge bleibt unser Auftrag eindeutig der Schutz der Zivilbevölkerung – mit besonderem Fokus auf unsere Kernkompetenz Wasserrettung. Dabei stehen Neutralität, Unabhängigkeit und die Sicherheit unserer Einsatzkräfte an erster Stelle. Gerade in Krisen- und Konfliktlagen gilt für uns die klare Konzentration auf humanitäre Hilfeleistungen ohne militärischen Bezug.

Während ihr diese Ausgabe in den Händen haltet, läuft die Badesaison seit einigen Wochen. Das Pfingstwochenende hat mit hohen Temperaturen und vielen Menschen an Seen, Flüssen und Küsten einen ersten Vorgeschmack auf die kommenden Monate gegeben. Für unsere Rettungskräfte bedeutet das erneut Aufmerksamkeit, Einsatzbereitschaft und viele Stunden im Dienst für andere.

Euch allen wünsche ich für die kommenden Wochen eine erfolgreiche und vor allem möglichst ruhige Saison. Kommt gesund zurück und erlebt viele Tage, an denen eure Präsenz zwar gebraucht wird, ihr aber möglichst selten eingreifen müsst.

Euer



© Linus Weiß



© NDR/MingaMedia 2026



© Steph Dittschar

Lebensretter 2 • 2026

- | | |
|---|---|
| <p>8 Topthema • Wach, fit, einsatzklar: Ernährung für den Wasserrettungsdienst</p> <p>13 Aktuell • DLRG Bilanz 2025: Einsatzkräfte retten 1.154 Menschenleben</p> <p>14 Aktuell • DLRG positioniert sich zur Gesamtverteidigung: Neutralität, Sicherheit und Einsatzfähigkeit</p> <p>16 Einsatz • Gemeinsam sicher auf dem Board: Neue SUP-Regeln zur Unfallprävention</p> <p>18 Einsatz • E-Learning zur »PSAgE«: Wissen, das schützt, wenn es drauf ankommt</p> <p>19 Fundraising • Ein Herzensprojekt für die Wasserrettung: Großzügige Spende für Bremerhavener Retter</p> <p>20 DLRG-Jugend • Sommerzeit ist Sendezeit: DLRG und DLRG-Jugend mit eigener TV-Serie</p> <p>26 Intern • Inklusion in der Materialstelle: Gewinn für alle</p> <p>28 Sport • 1. Deutsche Ocean Meisterschaften: Neuer Name und sportliche Aufwertung</p> | <p>30 Bundesakademie • Zukunftstag in der DLRG: Bufdis organisieren erlebnisreichen Tag</p> <p>31 Magazin • Digitale Unterstützung für den Schwimmunterricht: Vom Eulenblick zur App</p> <p>32 Magazin • Else Lemmes und ihr Leben für die DLRG: »Es ist für mich eine Berufung«</p> <p>33 Magazin • Sieben Jahrzehnte Ehrenamt im Wasser</p> <p>34 Magazin • Kacheln zählen oder über modrigem Grund kraulen? Hauptsache Schwimmen</p> <p>36 Magazin • Wasserrettungsdienst auf dem Kreuzfahrtschiff: Pilotprojekt auf der Mein Schiff-Flotte von TUI Cruises</p> <p>38 Magazin • Ein kluger Kopf und ein großes Herz: Trauer um Harry Sass</p> <p>5 Nachrichten</p> <p>22 Bundesweit</p> |
|---|---|

Impressum

Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Präsidium

Verantwortlich: Frank Villmow

Redaktion: Christopher Dolz (Leitung), Martin Holzhaue, Henning Bock, Milena Horn, Jonas Momper, Marc-Oliver Bulitz, Bettina Müller, Sarah Niepold, Christine Périard, Niklas Lübke, Asli Yörükoglu

Fotoredaktion: Christopher Dolz

Titelbild: Linus Weiß

Gestaltung: Bonifatius GmbH, Christopher Dolz
Verlag: DLRG Service Gesellschaft (DSG) mbH, Im Niedernfeld 2, 31542 Bad Nenndorf

Verwaltung Einzelabonnements:

© 05251 153-205, abo.dlrg@bonifatius.de

Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Anzeigen: Söhnke Streckel, lebensretter@streckel.eu

Redaktionsanschrift: Lebensretter, Im Niedernfeld 1–3, 31542 Bad Nenndorf, ☎ 05723 955-440, 📠 05723 955-549, lebensretter@dlrg.de

Redaktionsschluss: Lebensretter-Ausgabe 3/2026, 31.07.2026 (Redaktionsschluss für die Landesverbandsausgaben siehe jeweilige Impressionen auf deren Seiten)

Erscheinungsweise: jeweils Mitte März, Juni, September und Dezember

Aktuelle Druckauflage: 40.000 Exemplare

Der Abonnementpreis für vier Lebensretterausgaben beträgt 8,00 €, inkl. Porto und MwSt.

Zur besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Magazin zum Teil auf die Verwendung geschlechterspezifischer Sprachformen verzichtet. Bei allen Bezeichnungen mit Personenbezug meint die gewählte Formulierung sämtliche Geschlechteridentitäten. Die verkürzte Sprachform hat redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• aus 100 % Altpapier

RG4

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Spitzensport trifft Wasserrettung

Die DLRG Nationalmannschaft überzeugte bei den World Games 2025 mit 13 Medaillen. Dieser Erfolg wirkt nun bis an die Küsten: Alle Medaillengewinner übernehmen Patenschaften für Motorettungsboote im Wasserrettungsdienst.

Den Auftakt machten Lena Oppermann und Felix Hofmann in Grömitz. Dort tauften sie Mitte Mai »ihre« Boote, die künftig in Heiligenhafen im Einsatz sind. »Das ist eine besondere Ehre, Patin eines Rettungsbootes zu sein, das dazu beitragen wird, Leben zu retten«, so Oppermann.

Die Aktion unterstreicht die enge Verbindung von Rettungssport und Einsatzdienst. Wettkampfdisziplinen orientieren sich am Ernstfall – Schnelligkeit und Präzision zählen auch an den Stränden von Nord- und Ostsee. Gleichzeitig fungieren die Athleten als Vorbilder für den Nachwuchs und motivieren zum ehrenamtlichen Engagement.

Zeit für ein Ehrenamt in der DLRG ließen der enorme Trainingsaufwand und ein Jura-Fernstudium laut Hofmann zwar nicht zu,



Lena Oppermann tauft »ihr« Boot.

© Linus Weiß

aber: »Ich kann mir gut vorstellen, nach meiner Karriere als Rettungsschwimmer an die Küste zu kommen – und vielleicht noch auf »meinem Boot« im Einsatz zu sein.«

red <

Rettungsboot-Spielspaß

Kleine und große Fans der Wasserrettung aufgepasst: Bei strahlendem Sonnenschein zeigt sich, wie wichtig Einsatzbereitschaft am Wasser ist. Kaum geht der Alarm ein, startet das Schlauchboot mit voller Kraft – der Motor heult auf, Gischt spritzt über die Wellen. Die Rettungsschwimmer behalten die Umgebung aufmerksam im Blick und sind stets bereit, im Ernstfall schnell zu handeln. Rettungsring und Ausrüstung sind griffbereit, jeder Ablauf sitzt – Routine, auf die es im Notfall ankommt. Nach dem Einsatz kehren die Kräfte ans Ufer zurück, wo sie sich auf den nächsten Einsatz vorbereiten.

Wer das Geschehen im Kleinen nachspielen möchte, bekommt bald Gelegenheit dazu: Das PLAYMOBIL Rettungsboot wird voraussichtlich ab Mitte Juni im shop.dlrg.de erhältlich sein.



<

Rettungsdienst droht Unterfinanzierung

Große Hilfsorganisationen schlagen Alarm: ASB, DLRG, DRK, Johanniter und Malteser sehen die präklinische Notfallversorgung (also den Bereich der Erstversorgung außerhalb des Krankenhauses) durch geplante Vergütungsbegrenzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung gefährdet. Zwar unterstützen sie das Ziel, die Finanzen der Krankenversicherung zu stabilisieren, warnen jedoch vor Einschnitten zulasten des Rettungsdienstes – einem zentralen Pfeiler der Gesundheitsversorgung.

Bereits heute kompensiert dieser vielerorts Engpässe im ambulanten und stationären Bereich. Kritisch bewerten die Verbände insbesondere die geplante Entkopplung von Tarifentwicklung und Refinanzierung, die höhere Löhne nicht mehr vollständig abbilden würde. Sie fordern daher eine gesetzliche Klarstellung zur Vollkostenfinanzierung und Ausnahmen von der Deckelung, um die Leistungsfähigkeit dauerhaft zu sichern. <

ANZEIGE



// Alles für den Einsatz



Faltbare Rettungszelte



Aufblasbare Zelte



Sanitäts- & Aufenthaltszelte



Rettungsboote

Förderpreise: Jetzt bewerben

Das **Bundesinnenministerium** vergibt im Rahmen des Förderpreises Helfende Hand 2026 einen Sonderpreis für Projekte, die Menschen nach dem Berufsleben für den Bevölkerungsschutz gewinnen. Gesucht werden Ideen, die zeigen, wie ältere Ehrenamtliche mit ihrer Lebens- und Berufserfahrung gezielt eingebunden werden können – etwa in Ausbildung, Logistik, Verwaltung oder Einsatznachsorge. Der Sonderpreis ist mit 9.000 Euro dotiert. Bewerbt euch noch bis zum 30. Juni. Weitere Infos findet ihr auf helfende-hand-foerderpreis.de.

Sterne des Sports

Ebenfalls bis zum 30. Juni könnt ihr euch für den Vereinswettbewerb »Sterne des Sports« bewerben. DOSB und Volksbanken Raiffeisenbanken suchen wieder engagierte Sportvereine, um sie mit bis zu 10.000 Euro zu prämiieren. Bewerbt euch mit euren realisierten Initiativen aus den Bereichen Bildung, Ehrenamtsförderung, Gesundheit und Prävention, Gleichstellung,



Dieses Jahr mit Sonderpreis: Helfende Hand.

© BBK

Integration und Inklusion, Klima-, Natur- und Umweltschutz, Digitalisierung oder Mitgliedergewinnung. Alle weiteren Infos findet ihr auf sterne-des-sports.de.

Fördertopf überzeichnet

Der **Investitionsbedarf** bei Deutschlands Sportstätten bleibt enorm – das zeigt der Auftakt der sogenannten Sportmilliarde deutlich. Allein in der ersten Förderrunde des Bundesprogramms »Sanierung kommunaler Sportstätten« gingen mehr als 3.600 Projektanträge mit einem Gesamtvolumen von über 7,5 Milliarden Euro ein. Dem gegenüber standen zunächst nur 333 Millionen Euro Fördermittel. Das Programm war damit 21-fach überzeichnet.

Für die Schwimminfrastruktur gibt es noch einen eigenen Förderbaustein: Zusätzlich stehen 250 Millionen Euro speziell für die Sanierung kommunaler Schwimmbäder zur Verfügung. Gefördert werden unter anderem Modernisierung, Barrierefreiheit und die langfristige Sicherung der Nutzung. Auch bereits eingereichte, bislang nicht berücksichtigte Schwimmbad-Projekte können in Teilen übernommen werden.

Kommunen können ihre Interessenbekundungen noch bis zum 19. Juni digital einreichen. Parallel ist bereits die nächste Tranche des allgemeinen Sportstättenprogramms angekündigt: Weitere 333 Millionen Euro sollen im Herbst 2026 folgen. Die bisherigen Mittel reichen jedoch nicht aus, um den Sanierungsstau nachhaltig abzubauen – Bund und Länder seien weiter gefordert.



Der Förderbedarf für Schwimmbäder ist groß.

© Steph Dittschar

Schutz vor Gewalt: Ergebnisbericht liegt vor

Im **Rahmen des Forschungsprojektes** »Schutz vor Aggression und Gewalt für Rettungs- und Einsatzkräfte« (SAGRE) untersuchte die Berliner Feuerwehr das Phänomen von Angriffen gegen Angehörige der Feuerwehren und Hilfsorganisationen. Die DLRG beteiligte sich vergangenes Jahr ebenfalls an der Befragung. Nun liegt der Ergebnisbericht vor. Auf dessen Grundlage sollen praktische Handlungsempfehlungen entstehen, die es nichtpolizeilichen BOS erleichtern sollen, besser mit Gewalt umzugehen.

Weitere Infos auf berliner-feuerwehr.de/forschung/sagre

Jahresbericht erschienen

Ein erneuter Mitgliederrekord, über 200.000 Prüfungen im Schwimmen und Rettungsschwimmen, 2,6 Millionen Wachstunden, 44.000 Hilfeleistungen für Personen: Unsere gemeinsame Aufgabe bleibt groß. Auf 44 Seiten berichten wir im Jahresbericht 2025 über die wichtigsten Ereignisse des Jahres, gehen auf die Verwendung der Spendenmittel ein und zeigen die Leistungszahlen des Verbandes auf. Den DLRG Jahresbericht findet ihr ab sofort als E-Paper auf dlrg.de/jahresbericht. Gedruckte Exemplare erhaltet ihr auf Anfrage an presse@dlrg.de (nur, solange der Vorrat reicht).



Frauenpower in Bad Nenndorf

Über 80 Vorstandsfrauen kamen Mitte Mai zum 2. DLRG Frauenforum nach Bad Nenndorf. »Das große Interesse hat uns sehr gefreut«, so die Bundesbeauftragte für Chancengleichheit, Barbara Ockert. Bereits das erste Frauenforum 2024 hatte großen Zuspruch erfahren, sodass in diesem Jahr wieder viele engagierte Frauen die Gelegenheit nutzten, sich auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Impulse für ihre Arbeit zu gewinnen.

Im Mittelpunkt standen dieses Mal insbesondere die Herausforderungen von Frauen in leitenden Funktionen. In den Workshops ging es um Themen wie Vorstandssitzungen, Projektplanung, den Umgang mit Grenzen sowie Satzung oder Geschäftsordnung.

Es nahmen viele Frauen teil, die erst kürzlich eine Vorstandsposition übernahmen. Ihnen bot das Forum nicht nur fachlichen Input, sondern auch Raum für Vernetzung und gegenseitige Unterstützung. So begann die Veranstaltung bereits am Freitagabend mit einer gemeinsamen Talkrunde, bei der hochrangige Referentinnen – darunter Präsidentin Ute Vogt und die Vorsit-



Die Teilnehmerinnen des diesjährigen Frauenforums.

© privat

zende des Ausschusses für Sport und Ehrenamt im Bundestag, Ayda Özoguz – über ihre Erfahrungen berichteten und persönliche Einblicke in Führungsaufgaben gaben.

Ein weiteres Angebot für neue Vorstandsmitglieder ist in Planung. Ziel bleibt es, Frauen in der DLRG zu stärken, ihre Vernetzung zu fördern und sie auf ihrem Weg in Führungspositionen zu unterstützen. Im April nächsten Jahres wird es drei regionale Frauentagungen geben. Interessentinnen können sich schon für die Veranstaltungen in Bremen, Duisburg oder Frankfurt registrieren lassen. Eine Mail an barbara.ockert@dlrg.org reicht. Weitere Infos gibt es unter dlrg.de/chancengleichheit. <

DLRG bei Landesgartenschau

Im Rahmen der Landesgartenschau 2026 in Bad Nenndorf beteiligt sich die DLRG an mehreren Programmpunkten und bringt ihre Themen rund um Wasserrettung, Sicherheit und Prävention in die Veranstaltung ein.

Ein Höhepunkt ist das Strandfest, das am 6. Juni von 14 bis 17 Uhr im Kurpark startet, bevor die Tour im Sommer an 42 Stränden



Beim Strandfest gibt auch Maskottchen Nobbi wieder alles.

© Linus Weiß

den der Nord- und Ostseeküste fortgesetzt wird. Unter dem Motto »Seepferdchen für alle« vermitteln rund 100 junge Rettungsschwimmer spielerisch Baderegeln, Schwimmfähigkeit und Sonnenschutz.

Das dreistündige Mitmachprogramm bietet zahlreiche Stationen: von Hüpfburg und Baderegel-Puzzle über Erste-Hilfe-Übungen bis hin zu praktischen Einblicken in Rettungsgeräte. Eine UV-Kamera macht die Wirkung von Sonnenschutz sichtbar. Auch ein Bühnenprogramm mit Puppentheater, Robbenrennen und weiteren Aktionen sorgt für Unterhaltung.

Blaulichttag

Darüber hinaus beteiligt sich die DLRG am Blaulichttag der Landesgartenschau. An diesem Aktionstag präsentieren sich die regionalen Einsatzkräfte von Feuerwehr, THW, Rettungsdiensten und Polizei mit Vorführungen und Ausstellungen auf dem Gelände. <

ANZEIGE

... ARBEITSSICHERHEIT • RETTUNG • PSAgA • ARBORISTIK • SEILZUGANGSTECHNIK • ABSTURZSICHERUNG ...

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für Kletterausrüstungen, Höhensicherung, Arbeitssicherheit, Rettung, Arboristik, Seilzugangstechnik, PSAgA sowie Sonderlösungen. Schnell und kompetent dank vieler Jahre Erfahrung und einem großen Lager, gefüllt mit vielen Produkten namhafter Hersteller:



und vielen mehr!



KLETTER-SPEZIAL-LADEN.DE

powered by



zum Shop

Ob über den KLETTER-SPEZIAL-LADEN.DE, per eMail oder am Telefon, wir sind für Sie da.

Blacksafe GmbH

Raiffeisenstraße 4b • 83607 Holzkirchen

T: 0049 (0) 8024 476635-0 • info@blacksafe.de • www.blacksafe.de

Wach, fit, einsatzklar

Ernährung für den Wasserrettungsdienst

Ob Wachdienst am Strand, an Seen oder im Freibad: Wer aufmerksam, belastbar und einsatzbereit bleiben will, braucht eine Verpflegung, die zum Dienst passt. Dabei geht es nicht um komplizierte Ernährungspläne, sondern um alltagstaugliche Lösungen für die Wachstation: ausreichend trinken, regelmäßig sinnvoll essen und gemeinsam möglichst ausgewogen versorgen.

Wasserrettungsdienst stellt besondere Anforderungen an den Körper. An manchen Tagen ist wenig Bewegung nötig, an anderen wird es plötzlich intensiv – etwa bei einer Rettung, beim Schleppen von Material oder bei langen Wegen in der Sonne. Dazu kommen Wärme, Schwitzen, unregelmäßige Pausen und die Notwendigkeit, jederzeit konzentriert zu bleiben. Gerade deshalb ist Ernährung im Wachdienst mehr als die Frage, wie man satt wird. Sie beeinflusst Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Wohlbefinden – und damit auch die Einsatzfähigkeit.

Nicht alle brauchen das gleiche

Eine wichtige Grundregel vorweg: Es gibt keine Verpflegung, die für alle gleich gut passt. Energiebedarf, Hunger, Verträglichkeit und Gewohnheiten sind individuell verschieden. Wer viel in Bewegung ist, braucht meist mehr Energie als jemand mit überwiegend organisatorischen Aufgaben. Manche essen gern früh, andere bekommen morgens kaum etwas herunter. Einige leben vegetarisch oder vegan, andere essen Mischkost.

Für die Praxis bedeutet das: Nicht jede Mahlzeit muss für alle perfekt sein. Aber die gemeinsame Versorgung sollte so aufgebaut sein, dass möglichst viele gut zurechtkommen. Das gelingt am besten mit einer einfachen, gesunden Grundlinie und etwas Auswahl.

Drei Grundregeln für den Wachalltag

Für den Wasserrettungsdienst haben sich drei einfache Prinzipien bewährt.

- **Ausreichend trinken:** Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Konzentration und körperliche Leistungsfähigkeit verschlechtern. Besonders an warmen Tagen sollte deshalb regelmäßig getrunken werden – am besten Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Auch Saftschorlen können sinnvoll sein. Stark gezuckerte Softdrinks sind dagegen keine gute Standardlösung.
- **Nicht zu lange ohne sinnvolle Energiezufuhr bleiben:** Ob frühes oder spätes Frühstück, wichtig ist vor allem, dass nicht zu viele Stunden ohne geeignete Mahlzeit vergehen. Wer morgens noch keinen Appetit hat, sollte sich bewusst etwas für ein späteres Frühstück oder einen guten Vormittagssnack mitnehmen.
- **Einfach, ausgewogen und möglichst wenig stark Verarbeitetes essen:** Eine gute Orientierung ist die mediterrane Ernährungsweise: Viel Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle und Obst





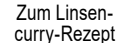
kornreis, Vollkornnudeln oder Hülsenfrüchte. Sie lassen den Blutzucker meist gleichmäßiger ansteigen als stark zuckerhaltige Snacks.

- Wasser ist das Standardgetränk
- Gemüse/Rohkost und Obst immer griffbereit haben
- Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln als gute Sattmacher einplanen
- Zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle mitdenken
- Lieber einfache, leichte Gerichte als sehr fettige Sattmacher

Eiweiß trägt vor allem zum Muskelaufbau und -erhalt bei. Es unterstützt aber auch die Regeneration und sättigt gut. Geeignete Quellen sind zum Beispiel Quark, Joghurt, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch, Käse oder mageres Fleisch. Tierische Produkte enthalten eine für den menschlichen Körper optimale Verteilung an Aminosäuren (den Bestandteilen von Eiweißen), aber genauso gut kann man diese mit der richtigen Kombination von pflanzlichen Produkten erreichen (in der Regel Getreide plus Hülsenfrüchte, zum Beispiel Vollkornreis mit Linsen, Mais mit Bohnen, Vollkornnudeln mit Sojaprodukten wie Tofu, Vollkornbrot mit Kichererbsen-Creme).

Fette sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie zeichnen sich durch ihre hohe Energiemenge aus, was gerade bei viel Bewegung erforderlich ist. Darüber hinaus enthalten sie fettlösliche Vitamine und wichtige Bestandteile für alle Zellen. Empfehlenswert sind pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl, dazu Nüsse, Samen und regelmäßig möglichst auch Fisch. Gerade Walnüsse, Rapsöl und fettreicher Fisch enthalten die besonders wichtigen und günstigen Omega-3-Fettsäuren. Sehr fettige (*»schwere«*) Mahlzeiten können direkt im Dienst aber ungünstig sein, weil sie träge machen und schwer im Magen liegen. Hochverarbeitete Wurstprodukte mit hohem Fettanteil (etwa Salami, Zervelatwurst oder Mortadella) enthalten sehr ungünstige Fette in großer Menge. Da ist Schinken (*vor allem*

Kohlenhydrate liefern Energie – und zwar nicht nur für körperliche Aktivität, sondern auch für Konzentration und Aufmerksamkeit. Besonders günstig sind Lebensmittel, die länger sättigen, zum Beispiel Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Voll-



© privat

gekochter Schinken) die bessere Wahl, wenn es fleischhaltig sein soll.

Flüssigkeit und Elektrolyte

Wer bei Hitze viel schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Salz. Für normale Wachdienste reicht meist Wasser zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung aus. Die Salzzufuhr ist bei unserer üblichen Ernährung meist höher als erforderlich, so dass auch der erhöhte Salzbedarf bei viel Schwitzen dabei gut gedeckt ist. Das trifft auch für weitere Elektrolyte zu, wobei (wenn auch ohne wissenschaftliche Evidenz) häufig berichtet wird, dass zusätzliche Zufuhr von Magnesium das Risiko von Muskelkrämpfen reduziert.

Praktische Umsetzung statt Theorie

Die beste Verpflegung ist die, die im Alltag wirklich funktioniert. Besonders geeignet sind einfache Mahlzeiten, die viele mögen, nicht zu aufwendig sind und nicht schwer im Magen liegen. Bewährt haben sich einfache Mahlzeiten mit möglichst individueller Auswahl. Entscheidend ist dabei weniger die einzelne Mahlzeit als vielmehr die durchgängige Verfügbarkeit einfacher, aber ausgewogener Optionen über den Tag hinweg.

Frühstück – früh oder später?

Nicht jeder startet gern mit einem Frühstück in den Tag. Das ist zunächst kein Problem. Entscheidend ist, dass die Energiezufuhr nicht zu lange aufgeschoben wird. Wer morgens keinen Appetit hat, kann sich gut etwas für später vorbereiten, zum Beispiel Haferflocken/Müsli mit Milch und Quark oder Soja-Joghurt-Ersatz, Vollkornbrot oder Wraps mit Ei, Käse oder Aufstrich/Schinken, Joghurt oder Quark mit Obst, Nüssen, Gemüsesticks, gegebenenfalls mit Kräuterquark oder Hummus. So entsteht ein wertvolles verspätetes Frühstück, das vielleicht besser zur Person passt als ein erzwungenes Essen direkt nach dem Aufstehen.

Wenn das frühe Frühstück nichts ist

Kein Hunger direkt nach dem Aufstehen? Dann lieber planen statt auslassen:

- eine Trinkflasche direkt mitnehmen
- ein spätes Frühstück vorbereiten
- eine Kombination aus Sättigung, Eiweiß und Frische wählen, zum Beispiel Vollkornbrot + Ei/Frischkäse/Hummus + Gemüse oder Obst + Nüsse

Zwischendurch im Wachalltag

Unkomplizierte »Snacks« müssen nicht ungesund sein und können uns bei geschickter Wahl vor allem länger fit halten: Während stark zuckerhaltige Snacks und Schokoriegel den Blutzuckeranstieg steil ansteigen und uns danach schnell wieder in ein Loch fallen lassen, halten ballaststoff- und eiweißhaltige Produkte länger vor und sind genauso einfach: Quark/Joghurt mit Früchten, Gemüsesticks mit Hummus oder Kräuterquark, Nüsse oder Obst.



Bewährt: Die beste Verpflegung ist die, die im Wachalltag funktioniert.



Und: Nicht jede Mahlzeit muss für alle perfekt sein.

© Linus Weiß (2)

Mittag und Abendmahlzeit

Je nach Wachstation wird es mal auch nur mitgenommene Brote, Gemüse oder ähnliches geben. Besser wäre allerdings eine warme, aber nicht zu fettige (»schwere«) Mahlzeit. Dabei bieten sich viele Gerichte an: Vollkornnudeln mit Tomatensoße und Gemüse, Kartoffeln mit Quark, Reispfannen mit Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch, Salat mit Ei oder Hülsenfrüchten, Fisch mit Kartoffeln und Gemüse. Für die Abendmahlzeit gilt das fast ana-

log, wobei hier oft auch eine Brotzeit, Salate oder vergleichbares ausreichen – je nachdem wie anstrengend der Tag war.

Gemeinschaftsverpflegung: alltagstauglich schlägt perfekt

In vielen Wachstationen wird gemeinsam eingekauft, vorbereitet und gegessen. Das ist organisatorisch sinnvoll und stärkt das Teamgefühl. Gleichzeitig entsteht Verantwortung: Gemeinschaftsverpflegung sollte möglichst gesundheitsförderlich sein, ohne unnötig kompliziert zu werden. Eine gute Linie ist:

- Wasser und ungesüßte Getränke als Basis
- Gemüse und Obst fest einplanen
- Sättigungsbeilagen bevorzugt in vollwertiger Form; ausreichende Eiweißquellen, vegetarische Optionen mitdenken
- Süßes eher ergänzend anbieten
- einfache Gerichte wählen

Das muss weder teuer noch aufwendig sein. Häufig sind gerade die einfachen Lösungen die besten. Während es manchmal einfach sein kann, alles in einem Topf zuzubereiten, bietet die separate Zubereitung von a) Kohlenhydratquelle (Vollkornreis/Kartoffeln/Vollkornnudeln), b) Gemüse und c) Eiweißkomponente (Fisch, Soja/Tofu, Linsen, Fleisch) den Vorteil, dass jeder selbst wählen und die Anteile variieren kann.

Im Wachalltag zeigen sich immer wieder ähnliche Probleme: Die Rettungsschwimmer trinken zu wenig, essen über viele Stunden nichts Sinnvolles und verlassen sich vor allem auf Süßes. Oft dominieren Soft- und Energydrinks, mittags wird fettig gegessen. Solche Muster entstehen zu leicht und sind verständlich, aber auf Dauer bringen sie uns nicht voran. Meist lassen sie sich schon mit besserer Vorbereitung deutlich optimieren.

Fazit

Ernährung im Wasserrettungsdienst muss nicht kompliziert sein. Niemand braucht eine perfekte Ernährung – wohl aber eine gute Struktur. Wer ausreichend trinkt, im Verlauf des Dienstes regel-

Der Autor

Dr. Phillip Rogge ist Facharzt für Kinder- und Jugendchirurgie und verfügt über zusätzliche Qualifikationen in der Notfallmedizin, Ernährungsmedizin sowie Sportmedizin. Neben seiner medizinischen Expertise engagiert er sich seit über 20 Jahren in der DLRG und bringt dort umfangreiche Erfahrung in verschiedenen Führungs- und Spezialfunktionen ein. Aktuell ist er als Ortsgruppen-, Bezirks- und Landesarzt tätig. Zuvor übernahm er unter anderem die Leitung Einsatz mit Verantwortung für eine Wachstation am Möhnesee. Darüber hinaus war er als Leiter Medizin auf Ortsgruppen- und Bezirksebene aktiv. Sein Engagement umfasst auch die Ausbildung im Wasserrettungsdienst sowie in Erster Hilfe und Sanitätswesen, ergänzt durch seine Tätigkeit als Multiplikator für Erste Hilfe. Neben seinen medizinischen und ausbildenden Aufgaben verfügt Dr. Rogge über vielfältige operative Qualifikationen innerhalb der DLRG, darunter als Wachführer, Bootsführer (A/B) und Zugführer. Er engagiert sich auch im Zentralen Wasserrettungsdienst-Küste, in dem er seit über zehn Jahren aktiv ist.



mäßig sinnvoll isst und auf einfache, ausgewogene Mahlzeiten setzt, schafft gute Voraussetzungen für Konzentration, Belastbarkeit und Wohlbefinden. Oder kurz gesagt: Wasser zuerst, Essen mit Plan und möglichst bunt statt beliebig. Das hilft nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch der Einsatzfähigkeit der ganzen Mannschaft.

Dr. Phillip Rogge <



Ernährung im Wasserrettungsdienst muss nicht kompliziert sein.

© privat (2)



© Toma Unverzagt

DLRG Bilanz 2025

Einsatzkräfte retten 1.154 Menschenleben

Unsere Rettungsschwimmer haben im vergangenen Jahr 1.154 Menschen das Leben gerettet. Allein über 700-mal waren sie im Wasser noch rechtzeitig zur Stelle. Mehr als 51.000 ehrenamtliche Helfer engagierten sich 2025 bundesweit, um Millionen Menschen eine sichere Freizeit im und auf dem Wasser zu ermöglichen. »Dank unserer freiwilligen Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer sind wir auch für die anstehende Badesaison gut gerüstet«, sagte Präsidentin Ute Vogt bei der Präsentation der Jahresbilanz 2025 am 13. Mai in Bremen.

Insgesamt verbrachten unsere Retter vergangenes Jahr knapp 2,6 Millionen Stunden ihrer Freizeit im Einsatz an Badestränden, Flüssen und in Schwimmbädern. Während dieser Zeit leisteten sie rund 44.000 Menschen unmittelbar Hilfe. In knapp 4.000 weiteren Einsätzen sicherten die Wasserretter Sachwerte, retteten Tiere und verhinderten Umweltgefahren. Zu den Wachgebieten der DLRG zählen jeweils über 1.200 Schwimmbäder und Freigewässer, darunter auch mehr als 80 Strandabschnitte an Nord- und Ostsee.

Retter-Nachwuchs zahlreich wie nie

Ein Blick auf die Zahlen in der Nachwuchsarbeit der DLRG zeigt, dass Badegäste und Wassersportler sich auch künftig auf die rot gekleideten Rettungsschwimmer verlassen können. »Zum ersten Mal überhaupt haben unsere Ausbilderinnen und Ausbilder in einem Jahr über 10.000 erfolgreiche Prüfungen für das Juniorretter-Abzeichen abgenommen. Viele Kinder haben Interesse daran, sich nach dem Schwimmenlernen auch mit dem

Rettungsschwimmen zu beschäftigen. Das lässt mich sehr optimistisch in die Zukunft blicken«, so Ute Vogt. Mit dem Abzeichen Juniorretter, das 2025 insgesamt 10.239 Jungen und Mädchen ablegten, starten Kinder ab zehn Jahren in die Ausbildung zum Rettungsschwimmer.

Auch die Jugend-Einsatz-Teams erfreuen sich großer Beliebtheit. Über 8.900 junge Mitglieder nahmen vergangenes Jahr an der Ausbildung in den Teams teil. Nach Auffassung der DLRG Präsidentin ist hier das Ende der Fahnenstange noch nicht erreicht: »Auf dieses Instrument für die Nachwuchsgewinnung werden künftig sicher noch mehr Ortsgruppen setzen. Da schlummert noch eine Menge Potenzial.«

Mehr Abzeichen

Das für die Tätigkeit als Rettungsschwimmer benötigte Rettungsschwimmabzeichen Silber haben 2025 bei der DLRG knapp 40.825 Personen abgelegt – deutlich mehr als im Durchschnitt der vergangenen zehn Jahre (38.362). Wer die Prüfung bestanden hat, kann sich ehrenamtlich am Beckenrand oder Badestrand engagieren oder auch als Rettungsschwimmer hauptberuflich tätig sein. »Das sind jedoch in der Regel keine Fachkräfte für Bäderbetriebe, von denen es leider weiterhin viel zu wenige gibt«, so Vogt.

Die Bilanz in der Schwimmbildung 2025 fällt ähnlich wie im Jahr zuvor aus: Die Ausbilder der DLRG gaben über 96.000 Schwimmbildabzeichen aus. Knapp die Hälfte davon entfiel auf das Deutsche Schwimmbildabzeichen Bronze, das als Nachweis für sicheres Schwimmen gilt. Rund 53.400 Kindern gelang mit dem Seepferdchen-Abzeichen der Einstieg in das Schwimmen lernen.

red <

DLRG positioniert sich zur Gesamtverteidigung

Neutralität, Sicherheit und Einsatzfähigkeit wahren

Die aktuelle sicherheitspolitische Lage führt zu verstärkten Aktivitäten, unter anderem in den Bereichen Zivil- und Bevölkerungsschutz sowie zivil-militärischer Kooperationen. Hilfsorganisationen werden dabei zunehmend auf mögliche Unterstützungsleistungen angesprochen, etwa im Zusammenhang mit Transporten, Transitlagen und Host Nation Support (HNS).

Ziel der vom Präsidialrat beschlossenen Positionierung ist ein einheitliches bundesweites Verständnis darüber, was die DLRG leisten kann und will, wo klare Grenzen liegen und wie Neutralität, Sicherheit und Einsatzfähigkeit gewahrt werden.

Als verlässlicher Partner der Gefahrenabwehr ist die DLRG seit jeher Teil der gesamtstaatlichen Sicherheitsvorsorge. Im Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz wird die DLRG ausdrücklich als „für die Mitwirkung [im Zivilschutz] besonders geeignet“ benannt. Ihr Auftrag ist eindeutig: der Schutz der Zivilbevölkerung – mit einem besonderen Fokus auf ihre Kernkompetenz Wasserrettung. Dabei stehen Neutralität, Unabhängigkeit und die Sicherheit der Einsatzkräfte stets im Mittelpunkt.

Konzentration auf Hilfeleistungen

Gerade in Krisen- und Konfliktlagen gilt dieser Anspruch in besonderem Maße. Zivilschutzorganisationen genießen besonderen Schutz, solange sie ausschließlich humanitär und neutral handeln. Für die DLRG bedeutet das: klare Konzentration auf Hilfeleistungen ohne militärischen Bezug. Sicherheit, Neutralität und die eigene Handlungsfähigkeit haben oberste Priorität. Unterstützungen, die Risiken erhöhen oder eine Zuordnung zu einer Konfliktpartei ermöglichen könnten, werden konsequent ausgeschlossen.

Daraus ergeben sich auch Leitplanken für die Zusammenarbeit mit militärischen Akteuren: Eine Beteiligung an Maßnahmen mit direktem oder vorbereitendem Bezug zu Kriegshandlungen gehört nicht zum Auftrag des Zivilschutzes. Auch Unterstützungsleistungen im Rahmen des militärischen Host Nation Support (HNS) für im Transit befindliche Truppen sowie einschlägige Übungen sind nicht Teil des Zivilschutzes. Die DLRG bleibt damit konsequent ihrem humanitären Kern verpflichtet.

Wichtige Kooperationen in Friedenszeiten

In Friedenszeiten hingegen ist die enge Kooperation mit der Bundeswehr weiterhin gelebte Praxis und wichtiger Bestandteil gemeinsamer Entwicklung. Besonders in der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung profitieren beide Seiten von Erfahrungsaustausch und gemeinsamer Expertise. Übungen, Fortbildungen und die Kooperation im Rettungssport als verbindendes Element zwischen ziviler und sportlicher Leistung stärken nicht nur die fachliche Leistungsfähigkeit, sondern auch Vertrauen und Zusammenarbeit. Diese gewachsenen Partnerschaften werden fortgeführt und gezielt weiterentwickelt.

Bekenntnis zur Sicherheitsvorsorge

So versteht sich die DLRG als moderne, zivile und menschenzentrierte Organisation zur Sicherheitsvorsorge. Kooperation findet dort statt, wo sie sicher, sinnvoll und im Einklang mit humanitären Prinzipien steht. Damit schützt die DLRG ihre Einsatzkräfte und wahrt den völkerrechtlichen Status. Gleichzeitig bleibt der lebensrettende Fokus unverrückbar: schnelle und verlässliche Hilfe für die Bevölkerung – insbesondere im und am Wasser. Denn auch in Krisenzeiten gilt: Unglücke kennen keine Pause. Die DLRG sorgt dafür, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

red <



© Madlin Süper/DLRG e.V.



PRO-TENT – FÜR DEN EINSATZ GEMACHT!

Ob Erste-Hilfe-Station, Infostand oder Event: Dein Pro-Tent Faltzelt bietet höchste Qualität und maximale Stabilität – wetterbeständig, langlebig und in kürzester Zeit einsatzbereit. Die individuellen Konfigurationsmöglichkeiten machen aus Deinem Faltzelt einen zuverlässigen Partner am Wasser!



**Schweizer Premium-Qualität –
seit über 30 Jahren**



**Herstellerkompetenz mit eigener
Druckerei und Näherei**



**Service vor und nach dem Kauf – von
der Produkteinweisung bis zur Ersatzteil-
Garantie im Reparaturfall**



**Dächer und Seitenwände 100% wasserdicht –
alle Nähte zusätzlich verschweisst**



**Permanent schwer entflammbar
(B1-klassifiziert gem. EN 13501-1)**



**UPF 50+
(98% der UV-Strahlung werden blockiert)**



**Gestalte Dein
individuelles Pro-Tent
mit unserem
Online-Konfigurator**



Gemeinsam sicher auf dem Board

Neue SUP-Regeln zur Unfallprävention

Stand-Up-Paddling (SUP) gehört seit Jahren zu den beliebtesten Wassersportarten in Deutschland. Mehrere Millionen Menschen nutzen regelmäßig Seen, Flüsse und Küstengewässer, um auf dem SUP-Board aktiv zu sein. Mit Beginn der SUP-Saison rückt neben dem Freizeitspaß insbesondere die Sicherheit auf dem Wasser in den Fokus.

Unter dem Leitgedanken »Gemeinsam Unfälle vermeiden« haben sich mehrere Organisationen zusammengeschlossen, um praxisnahe Empfehlungen für mehr Sicherheit beim Stand-Up-Paddling zu entwickeln. Die DLRG, die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), der Deutsche Kanu-Verband (DKV) sowie der Verband Deutscher Wassersportschulen (VDWS) bündeln dafür ihre langjährigen Erfahrungen aus Ausbildung, Wassersportpraxis und Rettungseinsätzen. Das Ergebnis sind SUP-Regeln, die Paddlerinnen und Paddler helfen sollen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und Risiken auf dem Wasser zu vermeiden.

Wassersport mit Verantwortung

Stand-Up-Paddling gilt als leicht zu erlernen und vermittelt vielen Menschen ein Gefühl von Freiheit und Entspannung auf dem Wasser. Gleichzeitig unterschätzen die Wassersportler häufig, wie schnell sich äußere Bedingungen verändern können. Wind, plötzlich auftretende Gewitter, Strömungen, intensiver Schiffsverkehr oder starker Wellengang können selbst Erfahrene in gefährliche Situationen bringen. Auch intensive Sonneneinstrahlung oder mangelnde Kenntnis von Regeln auf Wasserstraßen erhöhen das Unfallrisiko erheblich.

Die beteiligten Organisationen beobachten seit Jahren, dass viele Einsätze und Rettungsaktionen auf Fehleinschätzungen

oder mangelnde Vorbereitung zurückzuführen sind. Ziel der gemeinsamen Initiative ist es daher, Menschen frühzeitig für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und gleichzeitig konkrete Handlungsempfehlungen an die Hand zu geben.

Verständlich, praxisnah, zugänglich

Die neuen SUP-Regeln setzen bewusst auf eine einfache und leicht verständliche Darstellung. Aussagekräftige Illustrationen lenken die Aufmerksamkeit gezielt auf wichtige Sicherheitsaspekte und vermitteln die zentralen Hinweise auf einen Blick. So sollen sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene erreicht werden.

Die Sicherheitsregeln sollen dort sichtbar werden, wo sich Wassersportler informieren: an Wachstationen der DLRG und der Wasserwacht, in Bootshäusern und Ausbildungsstätten des DKV sowie an Stationen und Schulen des VDWS. Ergänzend werden die Empfehlungen über Pressearbeit, Veranstaltungen und soziale Medien verbreitet, um möglichst viele Menschen zu erreichen.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Die beteiligten Organisationen verbindet das gemeinsame Ziel, den Wassersport sicherer zu machen und das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Natur und Gewässern zu stärken. Sicherheit auf dem Wasser beginnt bereits vor dem Einstieg auf das SUP-Board – mit guter Vorbereitung, Rücksichtnahme und dem Wissen um mögliche Gefahren.

Mit den neuen SUP-Regeln setzen die Verbände ein Zeichen für mehr Sicherheit, Prävention und verantwortungsvollen Wassersport in Deutschland. Das Plakat zum Download findet ihr in der Dokumenten-App des ISC (dlrg.net) im Bereich WRD.

Patrick Ruffing ◀



Immer wieder unterschätzen Wassersportlerinnen und -sportler die Gefahren beim Stand-Up-Paddling.

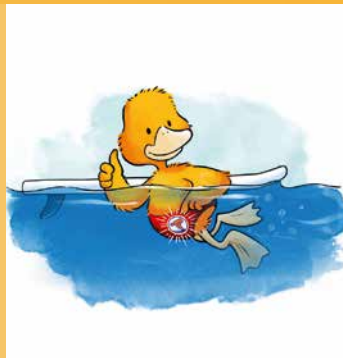
© Denis Foerner

Sicherheitsregeln Stand-Up-Paddling (SUP)



Lerne Stand Up Paddling beim Experten

Lerne Techniken, Sicherheit und Tipps für mehr Spaß auf dem Wasser – mit Profi-Anleitung für sicheres und besseres Paddeln!



Schwimme sicher

Schwimmen können ist Voraussetzung für jede Wassersportart und muss sicher beherrscht werden. Beachte auch die Baderegeln



Denk immer an deine Sicherheit

Nutze die richtige Sicherheitsausrüstung für deinen Auftrieb, deine Sichtbarkeit und gegen den Verlust des Boards nach einem Sturz. Denk auch an dein Handy und eine Pfeife, um Hilfe zu rufen.



Plane deine Tour und paddel nur dort, wo es erlaubt ist

Informiere eine Person über deine geplante Route. Plane deine Ausrüstung und Strecke entsprechend der Wettervorhersage, kenne Ein- und Ausstiegstellen und beachte besondere Regelungen für das Gebiet. Prüfe vorher, wo du paddeln darfst. Schleusen sind tabu!



Behalte das Wetter stets im Blick

Achte während der Tour auf Wetteränderungen und -warnungen (Windstärke und -richtung, Niederschlag, Gewitter, Temperatur, UV-Index, Signale, Warnapps) und bleibe im Zweifel lieber an Land. Starte deine Tour gegen den Wind, um auf dem Rückweg den Rückenwind zu nutzen!



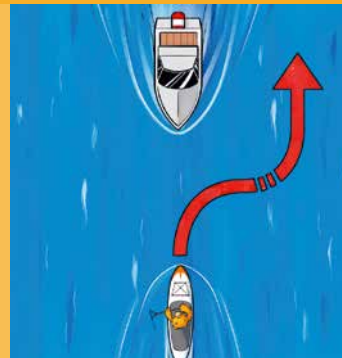
Trage die richtige Kleidung

Passe deine Kleidung an das Wetter und die Wassertemperatur an, schütze dich vor der Sonne oder Kälte. Nimm genug Wasser zum Trinken mit und sichere dein Gepäck gut auf dem Board.



Kenne deine Grenzen

Schätze deine Kraft und Ausdauer realistisch ein und paddel nur so lange, wie du es schaffen kannst. Denk auch an den Rückweg.



Nimm auf dem Wasser Rücksicht auf andere

Achte auf andere Wassersportler, Schwimmer und die Schifffahrt. Nimm Rücksicht und handle vorausschauend. Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



Pflege deine Ausrüstung

Achte auf Schäden an deinem Board und dem Paddel. Kennzeichne dein Board mit deinem Namen und deinen Kontaktdaten.



Sei Vorbild und achte auf die Umwelt

Halte Abstand zu Tieren und Pflanzen, meide Schilfzonen und nutze vorgegebene Ein- und Ausstiege sowie Rastplätze. Nimm deinen Müll wieder mit.



Scan für mehr Infos



Einfach verständliche Piktogramme erklären den Umgang mit der Rettungsweste.

© DLRG e.V. (2)

E-Learning zur »PSAgE«

Wissen, das schützt, wenn es drauf ankommt

Ein Einsatz auf oder am Wasser lässt keinen Raum für Unsicherheit. Wenn Wellen, Dunkelheit oder Hektik dazukommen, muss jeder Handgriff sitzen – und die Persönliche Schutzausrüstung muss genau das tun, wofür sie da ist: schützen.

Persönliche Schutzausrüstung gegen Ertrinken (PSAgE) ist mehr als Pflichtausrüstung. Sie ist ein entscheidender Faktor dafür, dass Einsatzkräfte ihre Aufgaben sicher erfüllen und nach dem Einsatz gesund zurückkehren. Damit dieses Sicherheitsplus nicht vom Zufall abhängt, sondern auf fundiertem Wissen basiert, hat die DLRG ein E-Learning-Modul zur PSAgE entwickelt. Es vermittelt den theoretischen Teil der jährlichen Pflichtunterweisung einheitlich, praxisnah und flexibel – orientiert an den geltenden DGUV-Vorgaben, vor allem aber an den Anforderungen des Einsatzalltags.

Offenes Lernkonzept

Das Modul folgt einem bewusst offenen Lernkonzept: Erfahrene Einsatzkräfte können bekannte Inhalte gezielt auffrischen und neue Aspekte schnell erfassen. Einsteiger werden hingegen strukturiert ans Thema herangeführt und Schritt für Schritt mit der PSAgE vertraut gemacht. Ein Einführungsvideo, zwei alternative Lernpfade und ein abschließendes Quiz sorgen dafür, dass sie das Gelernte nicht nur lesen, sondern auch verstehen. Den erfolgreichen Abschluss bestätigt ein Zertifikat und schafft eine verlässliche Grundlage für die anschließende praktische Unterweisung.

Das Modul behandelt alle relevanten Themen, die im Einsatz zählen: rechtliche Rahmenbedingungen, Auswahl und Aufbau von Rettungswesten, deren korrektes Anlegen und Anwenden,

das Zusammenspiel mit weiterer persönlicher Schutzausrüstung, Pflege und Aufbewahrung – sowie nicht zuletzt das richtige Verhalten in kritischen Situationen. Auch die regelmäßige Sichtprüfung durch die Einsatzkraft selbst ist fest im Kurs verankert und stärkt die Eigenverantwortung vor jedem Einsatz.

Kurs für Externe im Angebot

Das E-Learning PSAgE ist über die Plattform lernen.dlr.net jederzeit erreichbar. Es lässt sich flexibel in den Einsatz- und Ausbildungsalltag integrieren. Damit entlastet es Ausbilderinnen und Ausbilder ebenso wie Führungskräfte, und sorgt gleichzeitig für einen einheitlichen Wissensstand.

Aktuell gibt es zwei verschiedene Kurse: einen für DLRG Mitglieder und einen für Externe. Auf ersteren greifen Mitglieder über den DLRG Account zu. Der Kurs befindet sich unter Bundesverband › Einsatz › Boot. Er verweist zusätzlich auf DLRG interne Hintergrundinformationen und bietet eine jährliche Erinnerungsfunktion.

Den Kurs für Externe können Interessierte über die Registrierung eines befristeten Accounts für die Lernplattform nutzen. Er liegt im Bereich »DLRG für Alle«, auf den Gäste nach Login automatisch weitergeleitet werden.

Fachbereich Boot <

informieren



sichtprüfen



anlegen



Screenshot aus dem Lernmodul.

Ein Herzensprojekt für die Wasserrettung

Großzügige Spende für Bremerhavener Retter

Als in Bremerhaven die feierliche Taufe für ein neues Rettungsboot stattfand, stand nicht nur ein modernes Einsatzmittel im Mittelpunkt. Für dessen Spenderin erfüllte sich an diesem Tag ein persönliches Herzensprojekt.

Mit der Übergabe des Festrumpfschlauchboots »Kurt und Christine Stähler« an den Bezirk Bremerhaven verband sie vor allem die Hoffnung, dass das Boot dort ankommt, wo es wirklich gebraucht wird: im Einsatz für Menschen in Not auf dem Wasser. Das Rettungsboot wurde in Gedenken



Der Präsident des LV Bremen, Martin Reincke, DLRG Vizepräsident Jörn Linertz, Bezirksleiter Marc Siliax, Spenderin Stähler und die Referentin Fundraising, Bettina Müller, bei der Bootsübergabe (v.l.).

© Lucie Erfurt

an die Familienmitglieder Kurt und Christine Stähler gestiftet und trägt ihre Namen künftig vereint bei Einsätzen auf dem Wasser weiter. Damit verbindet die Spenderin gemeinsam mit der ganzen Familie die persönliche Erinnerung mit einem wichtigen Beitrag für die Sicherheit in der Region.

Etwas Besonderes

Die Ehrenamtlichen der DLRG Bremerhaven empfingen die Spenderin persönlich und zeigten ihr, wo das Boot künftig stationiert sein wird. Sie lernte die Einsatzkräfte kennen, sah die Halle, in der das Boot untergebracht ist, und sprach mit dem Bootsführer, der sie selbst aufs Wasser begleitete.

Große Bootsspenden wie diese sind für die DLRG etwas Besonderes. Umso größer war die Freude bei allen Beteiligten. Das neue Rettungsboot verstärkt die Wasserrettung in Bremerhaven und unterstützt die Ehrenamtlichen bei ihren Einsätzen. Die DLRG Bremerhaven sprach der Spenderin ihren besonderen Dank für dieses außergewöhnliche Engagement aus. Mit ihrer großzügigen Unterstützung leistet sie einen wertvollen Beitrag für die Sicherheit auf dem Wasser und für die Arbeit der ehrenamtlichen Einsatzkräfte.

Zusätzlich zu den Festreden bot die Veranstaltung Gelegenheit zum persönlichen Austausch, bei dem die Förderin »ihre« DLRG hautnah kennenlernen durfte. Eine Jungfernfahrt mit dem festlich geschmückten Boot rundete den Tag ab. red <

Kampagne »DU bist die Aufsicht« kehrt zurück

Mit »DU bist die Aufsicht« will die DLRG diesen Sommer noch mehr Eltern für die Aufsichtspflicht ihrer Kinder am Wasser sensibilisieren. Dabei knüpft die Aufklärungskampagne an eine starke Reichweite an: Bereits im vergangenen Jahr erreichten die emotionalen Kampagnenmotive über neun Millionen Menschen.

Die Relevanz des Themas bleibt hoch. 2025 lag die Zahl der tödlich verunglückten Kinder bis zehn Jahre mit 13 Fällen zwar deutlich unter dem Durchschnitt der vergangenen 25 Jahre (29 Fälle), doch jeder Ertrinkungstod ist einer zu viel. Viele dieser Unfälle hätten durch konsequente elterliche Aufsicht verhindert werden können. Egal, ob beim Planschen im Pool im eigenen Garten, beim Ausflug ins Freibad oder an den Badensee: Ein kurzer, unaufmerksamer Augenblick reicht aus, um alles zu verändern.

Wie schnell es zur Katastrophe kommen kann, zeigt ein Fall aus dem vergangenen Jahr im Freibad Nordheim (Landkreis Heilbronn). Dort retteten die seinerzeit elfjährige Marlene und der zwölfjährige Leo von der Ortsgruppe Nordheim einen kleinen Jungen aus dem Schwimmbecken. Der Vierjährige war ohne die Aufsicht eines Elternteils vom Ein-Meter-Brett ins Wasser gesprungen und nicht wieder aufgetaucht. Nachdem Leo ihn aus fast vier Metern Tiefe wieder an die Wasseroberfläche ge-

holt hatte, presste Marlene Wasser aus seiner Lunge, bis er wieder atmete.

Die beiden Jugendlichen sind dieses Jahr die Gesichter von »DU bist die Aufsicht«. Ihre Kampagnenmotive zeigen eindrücklich: Nicht jedes Kind hat im Ernstfall so mutige Retter an seiner Seite. Ergänzend dazu greifen weitere Motive die Folgen eines unbeaufsichtigten Moments im Wasser auf. Damit unterstreicht die Kampagne ihren zentralen Appell: Kinder in der Nähe von Wasser niemals aus den Augen lassen. Auch das Badpersonal ersetzt nicht die elterliche Aufsichtspflicht.

Die DLRG spielt die Aufklärungskampagne von Juni bis August auf Google und verschiedenen Social-Media-Kanälen aus. Die Materialien findet ihr im ISC (dlrg.net) und weitere Infos zur Kampagne auf dlrg.de/du-bist-die-aufsicht.

Niklas Lübckemann <



Eines der Kampagnenmotive. © DLRG e.V.



Johanna beim Dreh an der Ostsee.

© NDR/MingaMedia 2026 (2)

Sommerzeit ist Sendezeit

DLRG und DLRG-Jugend mit eigener TV-Serie

Die DLRG-Jugend ist im Fernsehen: »#ehrensache – Die DLRG-Jugend« ist in der ARD-Mediathek abrufbar und läuft seit dem 3. Juni um 20:35 Uhr wöchentlich im KiKA. Wir reden über eine zwölfteilige Dokureihe, die für junge Menschen kurzweilig das Engagement junger Menschen in der DLRG zeigt.

Einblicke in die Arbeit der DLRG zu geben, ist punktuell gar nicht so schwer. Was ein*e Rettungsschwimmer*in tut, ist für das Fernsehen gerade zur Sommerzeit sogar ziemlich willkommenes Material: So ein Beitrag zeigt dann die Sonne, das Meer, den Wachturm und zum Beispiel eine*n Rettungsschwimmer*in, der*die in rot-gelb ins Meer läuft und aufs Rettungsbrett springt. Klappe, Schnitt, DLRG Beitrag fertig. Wenn es aber darum geht, nicht nur einen punktuellen, sondern einen umfassenden Einblick in die Arbeit der DLRG und der DLRG-Jugend zu geben, dann sieht so eine TV-Produktion schon anders aus. Dann beginnt sie mit einem mehrstündigen Gespräch in der DLRG-Jugend-Bundeszentrale in Bad Nennendorf. Gleich mehrere Redakteur*innen von SWR und NDR sowie Leiter und Regisseur einer Münchener TV-Produktionsfirma wundern sich über das Organigramm von DLRG-Jugend und DLRG. »Bei der Jugendfeuerwehr war das irgendwie einfacher«, heißt es (»#ehrensache – Die Jugendfeuerwehr« ist die Partnerserie, immer wöchentlich direkt vor uns im KiKA-Programm zu sehen. Liebe Grüße!).

Es folgen mehrere Erkenntnisse:

- Man kann nicht an jeder der über 2.000 Gliederungen des Landes klingeln und das komplette DLRG Programm abrufen. Der Verband ist vielfältig aufgestellt, weltgrößte Wasserrettingsorganisation und so.
- Die eine Gliederung, die alle Markenthemen der DLRG gleichermaßen besetzt, die gibt es nicht.
- Die DLRG-Jugend ist ja überhaupt gar keine Verbandsjugend und kümmert sich, von Bundesebene aus betrachtet, um ganz andere Themen als die DLRG.

Und dann kommen wir zur entscheidenden Erkenntnis:

- Wir brauchen ausdrucksstarke Protagonist*innen, die die einzelnen thematischen Bereiche der DLRG und der DLRG-Jugend porträtieren, wenn ein umfassender Einblick gelingen soll.

Zwei Castings und mehrere hundert E-Mails später heißt es: Bühne frei für Janne (15) aus Husum, Johanna (18) aus Bielefeld, Adrian (17) aus Rostock und Ann-Berit (18) aus Schwäbisch-Hall. Lia (18) aus Schwäbisch-Hall ist als Sidekick auch mit dabei. #ehrensache – Die DLRG-Jugend begleitet diese vier beziehungsweise fünf Protagonist*innen durch ihre Erfahrungen und Erlebnisse unter dem Verbandsdach. Übrigens ganz maßgeblich am malerischen Ostseestrand von Prerow. Und schon sind wir nah dran: Die Serie versucht sich an einem umfassenden Eindruck der Arbeit von DLRG und DLRG-Jugend.



Von Lagerfeuer bis Funkrallye

Mit Janne bekommt das Publikum einen Einblick in den Rettungssport und die Wettkampfkultur, und außerdem – was uns als DLRG-Jugend ganz wichtig ist – in unsere Kinder- und Jugendverbandsarbeit. So ist Janne nicht nur bei den Schleswig-Holsteinischen Landesmeisterschaften in Norderstedt, sondern auch beim Baywatch-Camp in Prerow zu sehen.

Dass er überhaupt der Protagonist der Ortsgruppe Husum wurde, habe das Los entschieden. Zunächst habe er sich sehr über die Zusage gefreut, und dann galt es aber auch schon recht bald, vor der Kamera zu bestehen. »Erst habe ich mich mehr auf die Kamera konzentriert«, meint er. Und was ab da geholfen hat: das Produktionsteam. »Die waren nicht so kamerateammäßig, die haben sich richtig in mich hineinversetzt«, berichtet Janne. Irgendwann haben ihn die Kameras gar nicht mehr gestört. Auch Janne selbst wird in Prerow gesehen. Denn so ein Produktionsteam mit großen Kameras, die teilweise sogar unter Wasser funktionieren, erregt ganz schön viel Aufmerksamkeit, erinnert er sich. Für den DLRG Vibe ist es doch gar nicht mal schlecht, wenn man dabei für die Serie mit Körper vom IRB springen kann, finden wir.

Janne ist nun um zahlreiche Eindrücke reicher – allein schon, was die Ostsee angeht: für einen geborenen Husumer ein vergleichsweise zahmer Pool (jedoch: »Mehr Quallen!«). Im Baywatch-Camp in Prerow wird das Maximum aus der Nähe zur Ostsee herausgeholt. Hier werden Kerninhalte der DLRG sowie die Gemeinschaft junger Menschen in den Vordergrund gestellt – vom Lagerfeuer bis zur Funkrallye ist alles dabei.

Schwimmen lernen in der Ostsee

Johanna mag eigentlich aus Bielefeld sein (*was dem Bielefelder Autor dieses Textes wichtig ist, zu erwähnen. Ja, Bielefeld gibt es.*), aber ihre Schwimmkurse gibt sie nicht im Schwimmbad, sondern in der Ostsee (*zugegeben: ein heftiges Upgrade*).

Vier Seepferdchen konnte sie den fünf bis zwölfjährigen Schwimmanfänger*innen in der ersten der beiden Wochen, in denen sie da war, ausstellen. In der zweiten Woche hätten einige Kinder sogar noch ein zweites Abzeichen »drangehangen«. Und das alles eben unter ganz anderen Bedingungen als im heimischen Schwimmbad: »Die fitten Kids schwimmen bis zur Boje und auch wieder zurück – und der Drei-Meter-Sprung für das Silberabzeichen wird von der Seebrücke gemacht«, erinnert sich Johanna an ihr Engagement am Prerower Weststrand. Der Weg bis zur Boje sind 200 Meter. Besonders wichtig: Johanna hat riesige Freude an der Arbeit mit den Kindern (*und am Marmorkuchen ihrer total stolzen Uroma – mehr davon in der Serie*).

Rettungsschwimmen an der Küste

Ann-Berit und Lia sind in der Serie die Gesichter des ZWRD-K. Die Protagonist*innen- und die Sidekick-Rolle wurden erst einmal vom Fernsehen bestimmt, aber beide fühlten sich damit ganz wohl. »Ich wär manchmal lieber Lia gewesen«, meint Ann-Berit sogar. Das ist ihr nicht zu verübeln, denn – wir erinnern uns an das oben erwähnte, landläufige Bild von Rettungsschwimmer*innen – Ann-Berit hatte auch richtig zu tun und das Produktionsteam hat Ann-Berit ordentlich auf die Probe gestellt. »Da geht jemand unter. Du musst da jetzt hin«, erinnert sich Ann-Berit an die kurzen Sätze der (eingeweihten) Wachführung.

Im Anschluss an eine Rettung nach allen Regeln der Lebensrettungskunst zeigt Ann-Berit weit über sich: »Mein Adrenalinspiegel war so hoch.«

Die zum Glück gestellte Situation war bis zuletzt schwer zu durchschauen. »Ich war so kurz davor, zu denen hinzugehen und zu fragen: Sagt mal, seid ihr eigentlich bescheuert? Nehmt eure Kamera da weg!«, erzählt Ann-Berit. Die Situation mag nicht echt gewesen sein, Ann-Berits Puls und die Bilder aber sind echt. Hut ab!

Adrian macht sein Rettungsschwimmabzeichen Silber, kann aber für unser Empfinden noch weitere Kästchen in den Pass malen und abhaken: Das zu dem Zeitpunkt vergleichsweise kalte Wasser der Ostsee und das Filmen aus mehreren Winkeln dürften den Schwierigkeitsgrad erhöht haben. Adrian nimmt das trotzdem alles ziemlich cool: »Mir hat das richtig Spaß gemacht, auch hinter der Kamera. Und ich fand's toll, dass sie sich auch für mein politisches Ehrenamt interessiert haben«, erzählt Adrian und hofft, dass man das auch in der Serie sieht. Das Schwierigste sei die kombinierte Übung, meint er. »Bei massivem Wellengang und den niedrigsten Temperaturen der ganzen Woche«. Das Beste? »Dass ich mich nicht verstellen musste.«

Ehrenamt mit Herzblut

»#ehrensache – Die DLRG-Jugend«, so heißt einer der bislang umfangreichsten Versuche, der DLRG-Jugend und der DLRG im Serienformat gerecht zu werden – und das Engagement der jungen Menschen im Verband zu zeigen. Die ausdrucksstarken Protagonist*innen, die es zu finden galt, standen jedenfalls monatelang vor der Kamera. »Ich finde den Vorwurf der Handygeneration schade«, sagt Ann-Berit, und zeigt, »es ist ja auch Herzblut, was man ins Ehrenamt steckt. Ich möchte eine Motivation und Stütze sein, auch für alle anderen, die was machen und keine Anerkennung erfahren.« Lia ergänzt: »Dass das was ›Gemeinwohliges‹ ist, das darf ruhig überkommen.« Es gibt also viel zu sehen. Man könnte ja auch eine Watchparty draus machen. »Auf jeden Fall gibt es die«, meint Ann-Berit. Und so setzen wir uns zusammen. Ehrensache.

Zur Serie machen wir ein Gewinnspiel. Alle Infos dazu sowie zur Serie findest du unter dlrg-jugend.de/ehrensache.

Jonathan Heeger <



Janne nimmt in der Serie unter anderem am Baywatch-Camp in Prerow teil.



Einsatzkräfte der DLRG sorgten für die wasserseitige Absicherung der beteiligten Helfer.

© picture alliance/dpa

Zwischen Anteilnahme und Absicherung

Wie die DLRG den Einsatz rund um Wal Timmy begleitete

Er bewegte Menschen weit über die Küstenregion hinaus: Buckelwal Timmy, der sich Anfang des Jahres ungewöhnlich lange in der Ostsee aufhielt, wurde zum Symbol für Hoffnung, Sorge und Mitgefühl. Tausende verfolgten seinen Weg entlang der deutschen Küste. Auch die DLRG war Teil des umfangreichen Einsatzgeschehens – allerdings in klar definierter Rolle: vorrangig war die wasserseitige Absicherung derjenigen, die sich mit der Rettung des Tieres befassten.

Die Geschichte begann an der Lübecker Bucht. Vor Scharbeutz tauchte der junge Buckelwal erstmals auf und zog schnell die Aufmerksamkeit auf sich. Zahlreiche Schaulustige, Medienvertreter und Helfer beobachteten das Tier. Für die Einsatzkräfte war das eine sensible Lage: Einerseits sollte der Wal geschützt werden, andererseits galt es, Menschen auf und am Wasser abzusichern.

Bereits dort unterstützten Kräfte der DLRG die Maßnahmen. Ihre Aufgabe bestand primär darin, Einsatzbereiche abzusichern, Boote zu begleiten und Gefahren für Helfer und Öffentlichkeit zu minimieren. Wenig später verlagerte sich das Geschehen an die Küste von Poel. Dort verschlechterte sich die Situation des Tieres deutlich. Timmy hatte sich in flachem Wasser festgesetzt und zeigte zunehmend Erschöpfungserscheinungen. Die Bilder gingen bundesweit durch die Medien. Immer mehr Menschen hofften auf eine erfolgreiche Rettung.

Während Helfer versuchten, den Wal zu stabilisieren und zurück in tieferes Wasser zu lotsen, blieb die DLRG erneut im Hintergrund unverzichtbar. Rettungsschwimmer sicherten Boote und Einsatzkräfte wasserseitig ab, beobachteten die Lage und unterstützten die Koordination auf dem Wasser.

Besondere Aufmerksamkeit erhielt in diesen Tagen auch der Technische Leiter Einsatz der DLRG Insel Usedom/Nord, Olliver Bartelt. Während einer Pressekonferenz erklärte er sachlich und zugleich eindringlich die Herausforderungen eines solchen Einsatzes: »Wir wollten ihm die Chance geben«, sagte Bartelt mit Blick auf die Versuche, den Wal zurück ins offene Wasser zu bringen. Gleichzeitig machte er deutlich, unter welchen Bedingungen die Kräfte arbeiteten: »Wir befinden uns nicht im Katastrophenschutz Einsatz, sondern wir sind hier ehrenamtlich.«

»Wir standen schon sehr im Fokus«

Tatsächlich waren viele Helfer tagelang im Einsatz, nahmen Urlaub oder stellten private Verpflichtungen hinten. Die öffentliche Aufmerksamkeit war enorm. »Wir standen schon sehr im Fokus«, erinnerte sich Bartelt. Zahlreiche Videoaufnahmen und Bilder verbreiteten sich. Viele Einsatzkräfte seien noch lange nach dem Einsatz angesprochen worden. Dabei blieb die Rolle der DLRG klar. Sie unterstützte mit Booten, Transporten und mit der wasserseitigen Absicherung der beteiligten Kräfte.

Am Ende konnte Timmy nicht gerettet werden. Dennoch bleibt der Einsatz vielen in Erinnerung – auch, weil er zeigte, wie unterschiedlichste Organisationen unter großer öffentlicher Aufmerksamkeit zusammenarbeiteten. Für die DLRG war der Einsatz ein Beispiel dafür, wie breit das Spektrum moderner Wasserrettung ist. Nicht immer steht die direkte Menschenrettung im Mittelpunkt. Häufig geht es auch darum, andere Einsatzkräfte zu schützen, Abläufe auf dem Wasser zu sichern und in außergewöhnlichen Situationen da zu sein.

Die Geschichte von Timmy hat viele Menschen berührt. Für die Einsatzkräfte der DLRG bleibt sie zugleich ein besonderer Einsatz zwischen professioneller Distanz, öffentlicher Anteilnahme und ehrenamtlichem Engagement.

red <

Trauer um Mathias Meier

Die DLRG trauert um ihren Kameraden Mathias Meier. Der Einsatzleiter des Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern ist plötzlich und unerwartet verstorben. Die Nachricht hat bei uns allen für große Trauer und Fassungslosigkeit gesorgt.

Mathias hat sein Ehrenamt in den Reihen der DLRG nicht nur mit außergewöhnlichem Engagement und großer fachlicher Kompetenz ausgefüllt, er hat es gelebt. Als Leiter Einsatz hat er sich viele Jahre für unsere Organisation und für die Sicherheit der Menschen eingesetzt. Ihm ist es zu verdanken, dass sich dieser Bereich des Landesverbandes nicht nur weiterentwickelt, sondern völlig neu aufgestellt hat. Er hat Übungen geplant und durchgeführt und dabei den Bevölkerungs- und Katastrophenschutz innerhalb der DLRG auf ein völlig neues Niveau gebracht. Ihm ist es zu verdanken, dass sich der Landesverband mit anderen Hilfsorganisationen und Landesbehörden noch enger verzahnte.

Besonders hervorzuheben ist seine Fähigkeit, Kameradinnen und Kameraden zusammenzubringen und den Gemeinschaftsgedanken zu fördern. Mathias hat Verantwortung übernommen, Orientierung gegeben und Ziele klar formu-

liert. Er war für viele von uns ein verlässlicher Ansprechpartner, ein Motivator und zugleich ein Kamerad auf Augenhöhe.

Mit seinem Tod verlieren wir nicht nur ein herausragendes Vorstandsmitglied, sondern vor allem einen geschätzten Menschen und Freund. Mathias Tod reißt eine tiefe Lücke, die nur schwer zu schließen sein wird.

Unsere Gedanken sind in diesen schweren Stunden bei seiner Familie. Mathias hinterlässt seinen Sohn, seine Ehefrau sowie viele Freunde und Wegbegleiter. Als DLRG stehen wir zusammen. Wir werden füreinander da sein, uns gegenseitig stützen und auch in dieser schwierigen Zeit Verantwortung übernehmen. Es ist unser gemeinsamer Anspruch, den Weg, den Mathias mitgeprägt hat, in seinem Sinne weiterzugehen. Wir werden ihn und seine Arbeit in Ehren halten.

DLRG Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. ◀



© privat



Holger Hövelmann (r.) übergibt an Nachfolger René Krillwitz.

© privat

Neuer LV-Präsident in Sachsen-Anhalt

Der Landesverband Sachsen-Anhalt hat einen neuen Präsidenten: René Krillwitz wurde auf der Landesverbandstagung in Halle an der Saale im April an die Spitze des Verbandes gewählt. Krillwitz folgt damit auf Holger Hövelmann, der nicht mehr zur Wahl angetreten war. Der Geschäftsführer des Sportbads Bitterfeld ist damit der vierte Präsident in der 35-jährigen Geschichte des Landesverbandes. Krillwitz war zuvor zwölf Jahre lang Vorsitzender der DLRG Bitterfeld-Wolfen.

red ◀

ANZEIGE



PROPELLERSCHUTZ FÜR AUSSENBORDMOTOREN

Entwickelt für

WASSERRETTUNG & KATASTROPHENSCHUTZ & IRB

Pflicht nach DGUV Regel 40 und 105-002, UVV 49 und SOLAS

Mehr Infos unter
www.van-vliet-maritime.de | www.propellerschutz.de





Bei besten Bedingungen ging das neue E-Rettungsboot der DLRG Wandsbek in Dienst.

© Dennis Perbandt

Innovation auf der Alster

DLRG Wandsbek mit erstem E-Rettungsboot

Ein herrlicher Anblick an diesem 1. Mai am Wasserrettungszentrum Außenalster in Hamburg: Bei sonnigen 23 Grad leuchtet das Ufer vor allem in zwei Farben: Rot und Gelb. Eine gute Gelegenheit also, ein brandneues E-Boot einzuweihen.

In seiner Begrüßungsrede stellte der Wandsbeker Bezirksleiter, Achim Wiese, die Finanzierung des knapp 200.000 Euro teuren Rettungsboots vor: »Dieses Boot ist vor allem eines, ein Gemeinschaftsprojekt!« Denn die Kosten hatten die Bezirksversammlungen Hamburg Eimsbüttel, Mitte und Nord sowie die Hamburgische Bürgerschaft gemeinsam gestemmt.

Die Taufe des »Greif 10«

Aufgelockert und voller Energie ging es nach musikalischen Show-Einlagen zur feierlichen Taufe über. Mit der klassischen Sektdusche stellte die Zweite Bürgermeisterin Hamburgs, Umweltsenatorin und Taufpatin Katharina Fegebank das Boot offiziell in Dienst und enthüllte dessen Namen: »Ich taufe dich auf den Namen »Greif 10«. Ich wünsche dir, deiner Besatzung und deinen Gästen allzeit gute Fahrt und eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.« Nach der Taufe und Indienststellung galt die Wachaison 2026 offiziell als eröffnet, und »Greif 10« brach zur erfolgreichen Jungfernfahrt über die Alster auf.

Doch damit war der Tag noch nicht zu Ende: Rund ums Wasserrettungszentrum an der Außenalster gab es viel zu entdecken. Zusätzlich zur beliebten DLRG Riesenente luden Informationsstände und Mitmachstationen wie etwa zur Herz-Lungen-Wiederbelebung oder zum T-Shirt-Bemalen bei der DLRG-Jugend zum Verweilen ein. In Interviews gaben die Erbauer des Bootes spannende Einblicke in die Technik. Viele nutzten die Veranstaltung zum Netzwerken und wir leisteten wichtige Informationsarbeit.

Was macht »Greif 10« so besonders?

Seine Einsatzbereitschaft bewies das neue Boot prompt: Nur zwei Stunden nach Indienststellung rückte die Besatzung zur Kenterung eines Segelbootes aus. Doch was verbirgt sich hinter dem komplizierten Titel »erstes vollständig als solches konzipiertes E-Rettungsboot«?

Es gibt zwar bereits elektrische Rettungsboote, doch das sind meist Umbauten bestehender Verbrenner-Modelle. »Greif 10« ist eine gänzlich neue Konstruktion. Das ist entscheidend, um die schwere Batterietechnik optimal im Rumpf zu verteilen und die Fahreigenschaften zu perfektionieren. Zudem wurden spezielle DLRG Bedürfnisse wie eine Seitenklappe zur Patientenaufnahme und ein Sonarsystem direkt integriert.

Technische Eckpunkte:

- **Antrieb:** Systemleistung von 50 kW (die Batterie stammt aus einem BMW i3).
- **Performance:** Das fünf Meter lange und 2,3 Meter breite Boot erreicht Gleitfahrt mit einer Höchstgeschwindigkeit von 22 Knoten. Gutmütig, aber durchaus sportlich.
- **Ausdauer:** Bis zu zehn Stunden Einsatzdauer bei einer maximalen Zuladung von 500 Kilogramm.

Pionierarbeit für die Umwelt

Mit diesem Projekt leistet die DLRG Wandsbek echte Pionierarbeit. Die hier gesammelten Erfahrungen werden wertvolle Erkenntnisse für zukünftige Optimierungen im Bereich der elektrischen Wasserrettung liefern.

Wie sich das Boot im Wachalltag bewährt, wird die nun laufende Saison zeigen. Die Bootsbeauftragten und die Einsatzleitung sind jedoch mehr als zuversichtlich. Auch das Ziel der Stadt, die Alster bis 2030 klimaneutral zu befahren, rückt damit in greifbare Nähe.

Leander Gabriel ◀

Großübung auf dem Rhein

Training unter realistischen Bedingungen

Die DLRG Moers-Rheinkamp nahm Mitte April an einer groß angelegten Wasserrettungsübung des Bezirks Kreis Wesel auf dem Rhein zwischen Wesel und Xanten teil. Ziel der Übung war es, die Zusammenarbeit der Einsatzkräfte zu stärken und Abläufe unter realistischen Bedingungen zu trainieren.

Besonderer Fokus lag auf einem Einsatzszenario, bei dem ein gekentertes Segelboot sowie vermisste Personen im Rhein simuliert wurden. In diesem Übungsabschnitt waren mehrere Rettungsboote sowie Strömungsretter im Einsatz. Die Suche und Rettung unter den anspruchsvollen Bedingungen des Rheins stellte die Einsatzkräfte vor besondere Herausforderungen.

Die Ortsgruppe Moers-Rheinkamp stellte im Rahmen der Übung unter anderem einen Gruppenführer: Kevin Bohusch übernahm erstmals die Koordination von zwei Rettungsbootstrups. Damit trug er Verantwortung für die Abstimmung der eingesetzten Kräfte sowie die Umsetzung der Suchmaßnahmen auf dem Wasser. „Die Übung war für mich eine neue und sehr verantwortungsvolle Erfahrung. Die Zusammenarbeit der Einheiten hat gut funktioniert und gezeigt, wie wichtig regelmäßiges Training unter realistischen Bedingungen ist“, erklärte Kevin im Anschluss.



Einsatzkräfte auf dem Rhein.

© Sven Kattelans

Neben der Führungsfunktion waren weitere Rettungsschwimmer aktiv ins Übungsgeschehen eingebunden. Sie unterstützten bei der Suche nach den vermissten Personen sowie bei deren Rettung und Versorgung. An der Übung beteiligt waren Einsatzkräfte der Ortsgruppen Dinslaken, Neukirchen-Vluyn, Moers, Moers-Rheinkamp, Voerde und Wesel. Unterstützung erhielten die Einheiten unter anderem durch weitere Gliederungen sowie den Malteser Hilfsdienst.

Solche Übungen sind zentraler Bestandteil der Aus- und Fortbildung in der Wasserrettung. Sie ermöglichen es den Einsatzkräften, Abläufe zu festigen, Verantwortung zu übernehmen und die Zusammenarbeit über Ortsgruppen hinweg zu stärken.

Sven Kattelans <

Wasserschutzpolizei und DLRG trainieren gemeinsam

Lehrreicher Trainingstag mit wertvollem Austausch

Insgesamt elf Beamtinnen und Beamte der Polizeiinspektionen Starnberg, Herrsching, Dießen und Beilngries trainierten vor der anstehenden Wassersportsaison gemeinsam mit Einsatzkräften der DLRG Pöcking-Starnberg auf dem Starnberger See.



DLRG und Polizei üben gemeinsam.

© DLRG Pöcking-Starnberg

Polizeiliche Bootsführer absolvieren mindestens einmal im Jahr eine Sicherheitsübung, bei der unter anderem Standardmanöver trainiert und spezialisierte Fähigkeiten geschärft werden. Dieses Jahr lag der Fokus auf der Rettung von Personen aus Wassergefahren in Zusammenarbeit mit der Wasserrettung. Auch die Einsatzkräfte der DLRG Pöcking-Starnberg trainieren regelmäßig entsprechende Maßnahmen.

Theorie und Praxis

Diesen April führten beide Organisationen daher einen gemeinsamen Trainingstag durch. Zunächst gab es an der Rettungsstation in Possenhofen eine theoretische Fortbildung und in Folge dann das praktische Training auf dem Wasser.

Unter anderem übten die Teilnehmer das aktive Retten von Personen aus dem Wasser, die Sicherung einer Person bis zum Eintreffen der Wasserrettung sowie die Übergabe eines Patienten von einem Polizeiboot zu einem Boot der Wasserrettung. Darüber hinaus wurden noch unterschiedliche Bootsmanöver wie beispielsweise Parallelfahrten trainiert.

Für alle Beteiligten war dies ein sehr lehrreicher Trainingstag mit einem wertvollen Austausch untereinander.

DLRG Pöcking-Starnberg <



Jan ist mittlerweile fester Bestandteil im Team der Materialstelle.

© Klara Wildförster/DLRG e.V.

Inklusion in der Materialstelle

Gewinn für alle

Seit mehr als 15 Jahren arbeitet die DLRG Bundesgeschäftsstelle in Bad Nenndorf mit der Paritätischen Lebenshilfe Schaumburg-Weserbergland GmbH zusammen. Die Einrichtung unterstützt Menschen mit Beeinträchtigungen unter anderem im Arbeitsalltag.

Ein Teil davon sind sogenannte ausgelagerte Arbeitsplätze. Dort arbeiten Menschen mit Handicap in regulären Betrieben und sind fest in die Teams integriert. In der Materialstelle sind Jan, Tim (*Name geändert*) und Andreas beschäftigt. Die drei jungen Männer in den Zwanzigern sind mittlerweile fester Bestandteil des Teams. Beim Besuch wird deutlich: Hier geht es nicht um Beschäftigung »nebenbei«, sondern um vollwertige Mitarbeit im Team.

Ihr Arbeitstag beginnt morgens um acht Uhr. Gemeinsam mit ihren Kollegen kümmern sie sich um Kommissionierungen, Lagerpflege, Auffüllvorgänge, Botengänge und Arbeiten im Warenwirtschaftssystem. Körperlich anstrengende Aufgaben gehören genauso dazu wie die Arbeit am Computer. Nur Warenannahme und -eingang sowie Versand übernimmt das Stammpersonal. Gleichzeitig schaut die Materialstelle immer wieder, wie sie Aufgabenbereiche künftig definieren und erweitern kann.

Anfangs herausfordernd

Die drei sind vollständig in das Team eingebunden. Sie nehmen an Teamtagen, Veranstaltungen oder gemeinsamen Pausen teil. Selbst bei hohem Auftragsvolumen zur Saison sind die drei voll dabei – auch wenn sie natürlich keine Überstunden machen. Für Jan und Andreas war besonders der erste Arbeitstag prägend. »Es war aufregend, aber wir wurden sehr gut unterstützt«, erinnert sich Andreas. Jan ergänzt: »Es war die erste Zeit eine Herausforderung, aber man wächst rein.« Besonders gerne arbeitet Jan am Computer. Vor allem das Warenwirtschafts-

system gefällt ihm. »Jeder neue Auftrag ist eine neue Herausforderung für mich, und das macht mir Spaß«, erzählt er und spricht offen über seine Arbeit sowie Zukunftspläne. »Ziel ist es für mich, irgendwann in eine Bürotätigkeit zu kommen. Ich bin noch jung, möchte mich weiterentwickeln. Ich fühle mich wohl, aber ich möchte noch andere Erfahrungen sammeln.«

»Inklusion ist ein Prozess«

Dass Inklusion im Arbeitsalltag funktionieren kann, erlebt Jan jeden Tag. Gleichzeitig macht er deutlich, dass das Thema Zeit braucht: »Inklusion ist ein Prozess«. Gerade in einer Gruppendynamik brauche es Verständnis und Geduld. Herausforderungen gebe es überall, genauso wie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt.

Der Teamleiter Logistik, Patrick Arija, begleitet das Thema seit Jahren. Er rät anderen Betrieben, sich offen mit »ausgelagerten Arbeitsplätzen« auseinanderzusetzen und zunächst Praktika anzubieten. »Am Ende muss es einfach passen«, erklärt er. Nicht jede Zusammenarbeit funktioniere direkt. Auch in der Materialstelle habe es Fälle gegeben, in denen eine Übernahme nicht möglich war. »Das ist aber in jedem anderen Betrieb genauso«, sagt er. »Auch dort passt nicht jede Person dauerhaft ins Team oder in den Arbeitsalltag.« Wenn alles passe, profitierten am Ende alle davon.

Kein Selbstläufer

Die Erfahrungen der vergangenen Jahre machen deutlich, dass ausgelagerte Arbeitsplätze kein Selbstläufer sind. Es braucht Offenheit, Geduld und die Bereitschaft, aufeinander einzugehen. Dass die drei Beschäftigten heute ein fester Teil des Teams sind, ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit, die über mehrere Jahre gewachsen ist.

Asli Yörükoglu ◀

Leute in der DLRG

Verstärkung in der Bundesgeschäftsstelle

Seit Februar verstärkt **Judith Bocklage** die Bundesgeschäftsstelle der DLRG. Die 44-Jährige übernahm als Referentin im Bereich Ausbildung Schwimmen und Rettungsschwimmen die Nachfolge von Dr. Harald Rehn.



Sie selbst bringt eine große Leidenschaft für den Schwimmsport mit. Schon in ihrer Jugend betrieb sie leistungsorientiertes Schwimmen und ist nach wie vor als Trainerin am Beckenrand aktiv.

Beruflich war die zweifache Mutter viele Jahre als

Gymnasiallehrerin tätig. Insgesamt unterrichtete sie 17 Jahre lang die Fächer Englisch, Sport und Darstellendes Spiel an einem hannoverschen Gymnasium. In den vergangenen Jahren arbeitete sie zudem als abgeordnete Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover.

Zu ihrem Aufgabenbereich gehören unter anderem die Mitarbeit in Gremien der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen (DGfB) im Bereich der Bäderpolitik, die Erstellung von Lehr- und Lernmaterialien, die Bearbeitung von Medienanfragen zu Fachthemen sowie die Begleitung von Forschungsprojekten der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) zum Schwimmabzeichen Bronze und zum Rettungsschwimmabzeichen Silber. Darüber hinaus arbeitet sie eng mit dem Ehrenamt zusammen und unterstützt die Gliederungen bei fachlichen Fragen.

Privat lebt Judith mit ihrer sport- und musikbegeisterten Familie in der Region Hannover. Bewegung spielt auch außerhalb der Arbeit eine große Rolle in ihrem Leben. Ob Yoga, Tennis, Skifahren, Wandern: Sport ist für sie ein wichtiger Ausgleich.

*



Ebenfalls seit Anfang Februar verstärkt **Mireya Weißer** das Team der Bundesakademie. Als Sachbearbeiterin kümmert sie sich dort um die Seminar- und Tagungsorganisation. Die gelernte Veranstaltungsauffrau bringt bereits Erfahrungen aus

dem gemeinnützigen und soziokulturellen Bereich mit. Schon seit ihrer Ausbildung engagiert sie sich beruflich für Organisationen mit gesellschaftlichem Mehrwert und lernte dabei früh die Bedeutung von Gemeinnützigkeit und Ehrenamt kennen.

Auf die DLRG als Arbeitgeberin wurde Mireya nach ihrem Umzug in die Nähe von Minden aufmerksam. Auf der Suche nach einem neuen Arbeitgeber waren ihr vor allem flexiblere Arbeitszeiten wichtig. Gleichzeitig wollte sie mit ihrer Arbeit auch weiterhin einen gesellschaftlichen Beitrag leisten. Zuvor war sie in einem Wohnstift tätig und organisierte dort das kulturelle Programm für die Bewohnerinnen und Bewohner. Das Zusammenspiel zwischen Ehren- und Hauptamt erlebt sie als spannende Herausforderung – eine Konstellation, die sie aus ihrer bisherigen Berufserfahrung bereits kannte.

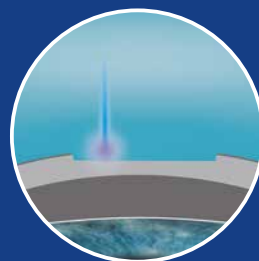
In ihrer Freizeit ist die 33-Jährige gerne mit dem Fahrrad unterwegs, wobei die nun nahegelegene Weser ideale Bedingungen bietet. Auch zur DLRG hatte sie schon früher Berührungspunkte: In ihrer Jugend war sie Mitglied einer örtlichen Gliederung und regelmäßig schwimmen. Im kommenden Jahr möchte sie gerne einmal einen Einblick in den Wasserrettungsdienst an der Küste erhalten.



ANZEIGE

SEHEN ohne Brille oder Kontaktlinsen

BERÜHRUNGSFREIE LASERKORREKTUR
TransPRK - „SmartSurface“



mit dem Excimerlaser
Amaris 1050 SR

„Die Alternative für den
Rettungsschwimmer“



Präzise und
schmerzfrei



Ideal für spezielle
berufliche Anforderungen



Perfekt für
Kontaktsportarten

Potsdamer Augenklinik im
Graefe-Haus

Augenlaser Zentrum -
Partner im Sport

www.lasik-plus.de



1. Deutsche Ocean Meisterschaften

Neuer Name und sportliche Aufwertung



Rostock-Wanrmünde bietet beste Bedingungen für die Deutschen Ocean Meisterschaften (DOM).

© Steph Dittschar

Wer einmal einen Ocean-Wettkampf live erlebt hat, versteht schnell, warum dieser weltweit zunehmende Aufmerksamkeit bekommt: Athletinnen und Athleten kämpfen gegen Wellen und Strömungen, sprinten über den Strand, paddeln mit dem Board durch die Brandung und liefern sich spektakuläre Finishes im Sand.

Zuschauer erleben nicht nur einen hochdynamischen Wettkampf, sondern die Elemente, die den Rettungssport so besonders machen: Athletik, Action, Teamgeist und die Herausforderung, sich unter natürlichen Bedingungen mit Wind, Wellen und Wasser auseinanderzusetzen. Diese Entwicklung zeigt sich auch im deutschen Rettungssport.

Aus dem bisherigen DLRG Cup werden künftig die Deutschen Ocean Meisterschaften (DOM). Die Namensänderung ist dabei weit mehr als nur ein neues Logo oder ein neuer Titel. Sie steht für die sportliche Weiterentwicklung des Rettungssports und zeigt gleichzeitig, dass sich die Sportart national wie international in einer spannenden Entwicklungsphase befindet.

Rettungssport ist mehr als Schwimmhalle

Hierzulande verbinden viele Menschen Rettungssport zunächst mit den Pool-Disziplinen. Genau dort sammeln auch viele Athleten ihre ersten Wettkampferfahrungen – beispielsweise beim Hindernisschwimmen, Retten einer Puppe oder den verschiedenen Staffeldisziplinen. Weltweit besteht der Rettungssport jedoch aus zwei Bereichen: Pool Lifesaving und Surf Lifesaving. Während im Pool standardisierte Bedingungen herrschen, kommen bei Ocean-Wettkämpfen im offenen Wasser Wellen, Wind und Strömungen hinzu.

In vielen Ländern, insbesondere in Australien, Neuseeland oder Südafrika, hat gerade Surf Lifesaving einen hohen Stellenwert.

Dort prägen Rettungssportvereine und Surf Clubs vielerorts die gesamte Küstenkultur. Kinder wachsen früh mit Strandtraining und Wettkämpfen auf und entwickeln eine enge Verbindung zu Wasserrettungsdienst und Sport. Auch in Deutschland gewinnt der Ocean-Bereich seit Jahren mehr an Bedeutung. Veranstaltungen wie der bisherige DLRG Cup zeigen, wie vielseitig und attraktiv Rettungssport im Freigewässer sein kann.

Mehr als nur ein neuer Name

Der DLRG Cup gehört seit vielen Jahren zu den bekanntesten Veranstaltungen im deutschen Rettungssport. Besonders der Austragungsort Warnemünde mit seiner Atmosphäre und den oft anspruchsvollen Bedingungen auf der Ostsee hat den Wettbewerb geprägt. Für viele Athleten zählt der Wettkampf seit Jahren zu den Höhepunkten der Saison.

Mit der Weiterentwicklung zu den Deutschen Ocean Meisterschaften erhält die Veranstaltung nun erstmals einen klaren Meisterschaftscharakter. Die Sieger der Finals dürfen sich künftig offiziell Deutsche Meister nennen. Damit wird die sportliche Bedeutung der Veranstaltung aufgewertet und stärker an internationale Wettkampfstrukturen angepasst.

Doch nicht nur sportlich, sondern auch organisatorisch entwickelt sich die Veranstaltung weiter. Die Teilnehmerzahlen werden erhöht, die Meisterschaft breiter aufgestellt und die Wettkampfstruktur modernisiert. So soll der Ocean-Bereich langfristig attraktiver werden.

Wichtige Nachwuchsförderung

Eine der wichtigsten Neuerungen ist die Einführung einer eigenen Juniorenwertung. Künftig haben auch Nachwuchsathleten eine eigenständige Plattform im Ocean-Bereich. Gerade dieser Schritt ist für die Entwicklung des Sports besonders wichtig.

Viele junge Sportler sammeln zunächst Erfahrungen im Pool und entdecken erst später den Ocean-Bereich für sich. Die neuen Strukturen sollen dabei helfen, Athleten früher ans Freigewässer heranzuführen und langfristig zu binden. Gleichzeitig profitieren auch die Vereine von der Weiterentwicklung: Die DOM sollen künftig stärker Vereine aus ganz Deutschland ansprechen und Anreize schaffen, den Ocean-Bereich im eigenen Training und Wettkampfangebot weiter auszubauen.

Blick Richtung Brisbane 2032

Die Veränderungen kommen dabei nicht zufällig. International steht der Rettungssport möglicherweise vor dem größten Entwicklungsschritt seiner Geschichte: der möglichen Aufnahme in das olympische Programm der Spiele 2032 in Brisbane. Seit einiger Zeit arbeitet die International Life Saving Federation (ILS) gemeinsam mit Surf Life Saving Australia (SLSA) intensiv an diesem Schritt.

Warum dabei ausgerechnet Australien eine so große Rolle spielt, ist leicht nachvollziehbar. In Australien gehört Surf Life-saving fest zur nationalen Identität. Viele Kinder wachsen dort bereits früh in sogenannten »Nippers«-Programmen an den Stränden auf. Surf Clubs prägen vielerorts das gesellschaftliche Leben an der Küste. Wettkämpfe erreichen große mediale Aufmerksamkeit und haben einen Stellenwert, der weit über den klassischen Vereinssport hinausgeht. Hinzu kommt: Gastgeberländer der Olympischen Spiele dürfen dem Internationalen Olympischen Komitee zusätzliche Sportarten empfehlen, die besonders gut zur Kultur und Identität der Austragungsregion passen. Darin liegt zugleich die große Chance für den Rettungssport. Brisbane mit seiner ausgeprägten Strand- und Surfkultur gilt als ideale Bühne für olympische Ocean-Wettkämpfe.

Tatsächlich erfüllt der Rettungssport viele Kriterien, die für moderne olympische Sportarten heute wichtig sind. Die Wettkämpfe sind dynamisch, leicht verständlich und attraktiv. Mixed-Wettkämpfe spielen bereits eine wichtige Rolle. Gleichzeitig hat der Sport einen gesellschaftlichen Mehrwert. Die Athleten trainieren Fähigkeiten, die im Ernstfall Leben retten können.

Auch deshalb interessieren sich immer mehr Menschen für den Sport. Internationale Meisterschaften wachsen seit Jahren kontinuierlich, Livestreams und Social-Media-Formate sorgen für mehr Sichtbarkeit und auch die Leistungsdichte entwickelt sich stetig weiter. Viele erfolgreiche Olympiateilnehmer anderer Sportarten haben ihre sportlichen Wurzeln im Surf Lifesaving.

Eine Chance für den gesamten Verband

Die neuen DOM sollen deshalb nicht nur ein Wettkampf für erfahrene Kaderathleten sein. Sie sollen Begeisterung für den Rettungssport wecken – innerhalb der DLRG, aber auch darüber hinaus.

Gerade der Ocean-Bereich bietet enormes Potenzial, junge Menschen für Bewegung, Wettkampf und ehrenamtliches Engagement zu begeistern. Die Kombination aus Strand, Teamgeist und sportlicher Herausforderung besitzt eine besondere Anziehungskraft, die viele klassische Sportarten so nicht bieten. Gleichzeitig bietet die Entwicklung auch die Chance, den Rettungssport insgesamt sichtbarer zu machen. Denn viele Menschen kennen die DLRG vor allem aus der Schwimmausbildung oder dem Wasserrettungsdienst. Dass dahinter gleichzeitig ein moderner, anspruchsvoller und international wachsender Leistungssport steht, ist außerhalb der Rettungssport-Community oft wenig bekannt.

Mario Thoss <

Deutsche Meister gekürt

Drei Tage lang war das Rheinbad in Düsseldorf Zentrum des Rettungssports: Bei den 7. Internationalen Deutschen Einzelstrecken-Meisterschaften (DEM) ermittelte die DLRG ihre Deutschen Meister in den Pool-Disziplinen. Insgesamt wurden 58 Titel in den Altersklassen U17, U19 und der offenen Klasse vergeben. Rund 320 Einzelstarter sowie 90 Teams aus 38 Vereinen waren vertreten. Auch Athletinnen und Athleten aus dem Ausland nutzten die Meisterschaften als hochklassigen Leistungsvergleich.

Für viele Teilnehmende stand neben den Medaillen vor allem die Empfehlung für die Weltmeisterschaften im Dezember in Südafrika im Fokus. Besonders erfolgreich präsentierte sich Europameisterin Lena Oppermann (Halle-Saalekreis), die vier Einzeltitel gewann. Bei den Männern überzeugte Felix Hofmann (Kelkheim) mit drei Meisterschaften.

Für eines der spannendsten Rennen der Titelkämpfe im Rheinbad sorgte das Finale über 100 Meter Retten mit Flossen und Gurtretter: Zwischen den Plätzen eins und sechs lagen nur rund anderthalb Sekunden. Jannis Müller (Gütersloh) und Kevin Lehr (Luckenwalde) schlugen zeitgleich in 50,96 Sekunden an und teilten sich so den Titel. Lehr stellte mit seiner Zeit darüber hinaus einen neuen Masters-Weltrekord in der Altersklasse 35 auf.

dlrg.de/dem

red <

Senioren im Titelkampf

Anfang Mai wurde Schwerte zum Treffpunkt der erfahrensten Rettungssportler der DLRG: Bei den 35. Deutschen Senioren-Meisterschaften (DSM) traten rund 800 Athletinnen und Athleten aus etwa 100 Ortsgruppen gegeneinander an. Die Teilnehmenden waren zwischen 25 und 90 Jahre alt und zeigten in verschiedenen Altersklassen, dass Leistungsfähigkeit und Wettkampfgeist weit über die aktive Einsatzzeit hinausreichen.

Erfolgreichster Verein war erneut die DLRG Weimar. Die Thüringer verteidigten ihren Titel aus dem Vorjahr souverän und sicherten sich mit 286 Punkten Platz eins in der Gesamtwertung. Dahinter folgten erneut Bietigheim-Bissingen (210 Punkte) und Wadgassen (187 Punkte).

In den Altersklassen waren viele starke Leistungen zu bestaunen: Mehrere Athletinnen und Athleten stellten neue Rekorde auf, darunter Christine Kittel (Rheda-Wiedenbrück) mit drei Bestzeiten in der AK 40 sowie Jonas Moll (Bermatingen-Markdorf) und Jens Jagiella (Gütersloh) in ihren Disziplinen. Selbst in der AK 90 wurden neue Rekorde erzielt.

In den Mannschaftswettkämpfen am zweiten Wettkampftag fielen weitere 13 Rekorde. Die Meisterschaften unterstreichen einmal mehr, dass Spitzenleistungen im Rettungssport keine Frage des Alters sind – und dass Erfahrung, Technik und Teamgeist entscheidend bleiben. dlrg.de/dsm

red <



Ein Highlight war die Fahrt mit dem Motorrettungsboot.

© Linus Weiß

Zukunftstag in der DLRG

Bufris organisieren erlebnisreichen Tag

Beim diesjährigen Zukunftstag in der Bundesgeschäftsstelle in Bad Nenndorf erhielten zahlreiche Schülerinnen und Schüler spannende Einblicke in unsere vielfältigen Aufgabenbereiche.

Um die Organisation des Zukunftstags kümmerten sich wieder unsere Bundesfreiwilligendienstleistenden. Sie hatten ein abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus Informationen und praktischen Aktivitäten vorbereitet.

Nach einer Begrüßung und ersten Einblicken in die Bundesgeschäftsstelle und deren berufliche Möglichkeiten lernten die Teilnehmenden verschiedene Bereiche wie den Zentralen Wasserrettungsdienst-Küste (ZWRD-K), die DLRG-Jugend, die Internationale Katastrophenhilfe und die medizinische Arbeit kennen.

Highlight am Nachmittag

Ein besonderes Highlight waren die praktischen Programmpunkte am Nachmittag: Am Mittellandkanal warteten Fahrten mit zwei verschiedenen Booten sowie eine Wasserrettungsübung auf die Jugendlichen. So erlebten sie den Wasserrettungsdienst hautnah.

Bei bestem Wetter verlief der gesamte Tag reibungslos und sorgte für viele begeisterte Gesichter. Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Beim gemeinsamen Mittagessen am Kanalufer stärkten sich die Teilnehmenden mit Lunchpaketen. Die vielen strahlenden Augen zeigten deutlich: Der Zukunftstag war ein voller Erfolg. Die Teilnehmenden ließen sich nicht nur für die DLRG begeistern, sondern erfuhren auch, dass ein Engagement bei der DLRG sogar hauptamtlich möglich ist.

Ein gelungener Zukunftstag, der sicher noch lange in Erinnerung bleibt.

Urs-Hagen Schirbel <

Macht aus Zeit Sinn

Bundesfreiwilligendienst bei der DLRG

Die Schule ist bald geschafft und ihr wisst noch nicht genau, wie es weitergeht? Oder euch fehlt noch der praktische Teil für die Fachhochschulreife? Dann nutzt die Zeit sinnvoll und startet einen Bundesfreiwilligendienst bei der DLRG.

In zahlreichen Gliederungen deutschlandweit erwarten euch spannende und abwechslungsreiche Aufgaben. Ob Schwimmbildung, Wasserrettungsdienst, Vereinsmanagement, Marketing, Veranstaltungsorganisation, Sanitätswesen, Jugendverbandsarbeit oder Verwaltung – beim Bundesfreiwilligendienst könnt ihr euch vielfältig engagieren. Dabei sammelt ihr wertvolle Erfahrungen, entwickelt euch persönlich weiter und bekommt gleichzeitig Orientierung für

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

euren weiteren beruflichen Weg. Praktische Einsätze im Wasserrettungsdienst und interessante Seminare ergänzen den Bundesfreiwilligendienst.

Macht aus Zeit Sinn – engagiert euch im Bundesfreiwilligendienst bei der DLRG. Alle weiteren Informationen findet ihr auf dlrg.de/bfd.

Sarah Ehrchen <

Digitale Unterstützung für den Schwimmunterricht

Vom Eulenblick zur App

Im Februar hatten wir im Newsletter DLRG inside über ein innovatives Projekt zur Unterstützung des Schwimmunterrichts berichtet und zur Beteiligung an einer Testphase aufgerufen. Zahlreiche Leser haben sich als Tester engagiert – und damit dazu beigetragen, die Weiterentwicklung eines vielversprechenden digitalen Werkzeugs voranzubringen.

Im Zentrum des Projekts steht der sogenannte »Eulenblick«, ein wissenschaftlich fundiertes Beobachtungsverfahren zur Diagnose von Lernständen im Schwimmen. Ziel dieses Ansatzes ist es, Lehrkräften eine strukturierte und zugleich praxisnahe Möglichkeit zu geben, die individuellen Fähigkeiten von Kindern schnell und zuverlässig einzuschätzen. Auf dieser Grundlage lassen sich Unterrichtsinhalte gezielt anpassen, so dass jedes Kind möglichst passgenau gefördert wird und Fortschritte im eigenen Tempo erzielt.

Der Eulenblick ist dabei Teil eines umfassenderen Forschungs- und Entwicklungsprojekts namens »EuViS« (*Eule und Vermittlung im Schwimmen*), das die Deutsche Sporthochschule Köln und Europa-Universität Flensburg gemeinsam umsetzen. Lehrkräfte sollen angesichts zunehmend gemischte Lerngruppen und begrenzter Ressourcen besser unterstützt werden und so langfristig die Schwimmfähigkeit von Kindern verbessern.

Die Schuhuu-App

Zentrales Ergebnis dieser Arbeit ist die Entwicklung der Schwimm-Lehr-App »Schuhuu«, die die Prinzipien des Eulenblicks digital abbildet. Sie ermöglicht es, Lernstände systematisch zu erfassen und daraus konkrete, individuell passende

Übungs- und Unterrichtsvorschläge abzuleiten. Gleichzeitig kann die Anwendung helfen, den diagnostischen Blick von Lehrkräften weiter zu schärfen und die Planung wie auch Dokumentation des Unterrichts zu vereinfachen.

Gerade vor dem Hintergrund, dass viele Kinder die Grundschule noch immer ohne sichere Schwimmkompetenzen verlassen und Lehrkräfte häufig unter schwierigen Rahmenbedingungen arbeiten müssen, setzen die Projektverantwortlichen große Hoffnungen in diese digitale Unterstützung.

Nach einer intensiven Entwicklungs- und Testphase – zu der auch die Beteiligung aus dem DLRG Umfeld einen wertvollen Beitrag geleistet hat – wurde die App nun im Rahmen eines Abschluss Symposiums in Berlin der Fachöffentlichkeit vorgestellt. Dort präsentierten die Projektverantwortlichen Forschungsergebnisse, Erkenntnisse aus der Erprobung sowie praktische Anwendungsmöglichkeiten. Zu den Beteiligten gehörten auch Vertreter von DLRG und Deutschem Schwimm-Verband.

Ausblick

Mit der offiziellen Vorstellung der Schwimm-Lehr-App hat das EuViS-Projekt einen wichtigen Meilenstein erreicht. Nun wird sich zeigen, wie sich die Anwendung in Schule, Verein und weiteren Bereichen der Schwimmausbildung bewährt. Ziel bleibt es, Lehrkräfte bei der Gestaltung eines passgenauen und effizienteren Schwimmunterrichts zu unterstützen und damit langfristig die Schwimmfähigkeit von Kindern zu verbessern.

Das Projekt zeigt, wie die Verbindung von Forschung, digitaler Innovation und praktischer Erfahrung aus dem Schwimmunterricht neue Wege eröffnen kann..

red <



© Daniel-André Reinelt

Else Lemmes und ihr Leben für die DLRG

»Es ist für mich eine Berufung«

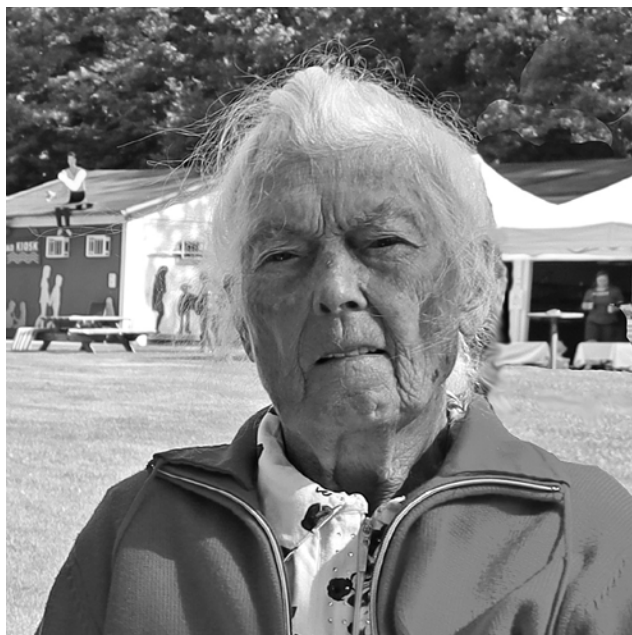
Wenn Else Lemmes über ihr Leben sprach, sprach sie fast immer auch über das Schwimmen. Für sie war es weit mehr als ein Hobby oder ein Ehrenamt. »Es ist für mich eine Berufung«, sagte sie während eines Interviews mit der BILD im Jahr 2023. Ein Satz, der ihre Leidenschaft treffend beschreibt.

Else Lemmes verstarb im April 2026 im Alter von 99 Jahren. Mit ihr verlieren die DLRG Schwerte und die gesamte DLRG Familie eine außergewöhnliche Rettungsschwimmerin, Schwimmausbilderin und Wegbegleiterin mehrerer Generationen.

Das gleichnamige Elsebad wurde für sie schon früh zu einem zweiten Zuhause. Dort lernte sie auch ihren späteren Ehemann Günter kennen. Ihren Namen trägt das traditionsreiche Bürgerbad zwar nicht wegen ihr, dennoch verbinden viele Menschen in Schwerte das Elsebad bis heute unmittelbar mit Else Lemmes. Als das Bad in den 1990er Jahren vor der Schließung stand, setzte sie sich gemeinsam mit anderen für dessen Erhalt und Wiederaufbau ein. Über Jahrzehnte brachte sie dort Kindern das Schwimmen bei, prägte den Rettungssport in ihrer Heimat entscheidend mit und rettete sogar einem Jungen das Leben, der während eines Schulausflugs im Schwimmbad in Not geraten war.

Schwimmen wurde ihr Lebensweg

Bereits mit 16 Jahren trat sie der DLRG bei. Sie war beeindruckt davon, wie die Rettungsschwimmer anderen im Wasser halfen. Sie selbst entdeckte ihre Begeisterung fürs Wasser schon als Kind. »Meine Eltern waren mit mir an einem aufgestauten Teil der Ruhr. Ich konnte nicht stehen, also musste ich schwimmen



Else Lemmes war eine außergewöhnliche Rettungsschwimmerin, Schwimmausbilderin und Wegbegleiterin vieler Generationen. © Team Elsebad/Thomas Wild



© Andreas Teichmann

und es klappte«, erinnerte sie sich später. Kurz darauf lernte sie die DLRG Aufsicht am sogenannten Wellenbad kennen. Besonders die vielen jungen Frauen faszinierten sie. Dass sie anderen Menschen mit ihren Schwimmfähigkeiten helfen konnten, ließ Else Lemmes nicht mehr los. Später gehörte sie zu den Mitbegründerinnen der DLRG Schwerte und der DLRG Ergste-Villigst-Hennen.

Mit 21 Jahren legte sie die Prüfung zur Schwimmmeisterin ab und übernahm anschließend selbst Aufgaben am Beckenrand. Zudem erteilte sie Schwimmunterricht an einer Grundschule. Hunderte Kinder lernten bei ihr das Schwimmen. Viele von ihnen erinnern sich bis heute an ihre geduldige Art.

Auch im Rettungssport war Else Lemmes jahrzehntelang aktiv. Sie nahm an Deutschen Meisterschaften, Europameisterschaften und sogar an einer Weltmeisterschaft teil. Immer wieder kehrte sie mit Medaillen zurück. Noch mit 91 Jahren wurde sie Deutsche Meisterin ihrer Altersklasse.

Ihr Wirken bleibt bis heute

Gemeinsam mit ihrem Ehemann Günter widmete sie ihr Ehrenamt der DLRG und war aus dem Vereinsleben kaum wegzudenken. Im Jahr 2023 ehrte die DLRG Schwerte Else Lemmes für 80 Jahre Mitgliedschaft. »Seit 80 Jahren Mitglied der DLRG, das gab es noch nie«, sagte damals der Vorsitzende der DLRG Ergste-Villigst-Hennen, Marcel Mitze. Er selbst machte viele Jahre zuvor bei Else Lemmes das Seepferdchen.

Ihr Wunsch blieb bis zuletzt derselbe: dass Kinder sicher schwimmen lernen und Menschen füreinander da sind. Else Lemmes hat ihr Ehrenamt der DLRG gewidmet. Ihr unermüdlicher jahrzehnter langer Einsatz bleibt unvergessen und prägt bis heute mehrere Generationen. Wir danken Else Lemmes für viele Jahre DLRG. Du bleibst unvergessen.

Asli Yörükoglu <

Sieben Jahrzehnte Ehrenamt im Wasser

Mit 91 Jahren geht Ruth Petter noch immer ins Wasser. Jeden Montagabend fährt die Essenerin ins Kettwiger Hallenbad und steigt mit ruhigen, sicheren Bewegungen ins Becken. Während viele Gleichaltrige längst auf Rückzug geschaltet haben, bringt sie weiterhin Menschen das Schwimmen bei.

Ruth trat 1953 der DLRG bei. Seit mehr als sieben Jahrzehnten gehört die Schwimmbildung zu ihrem Leben. Essen war damals stark vom Krieg gezeichnet. Vielerorts lagen Trümmer, funktionierende Schwimmbäder waren rar und die Nachfrage nach Schwimmkursen riesig.

In einem Interview mit der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung im April erinnert sich Ruth Petter an Kinder mit »pottschwarzen Füßen«, die barfuß oder mit Holzschuhen zum Unterricht kamen. Sie erzählte auch, wie sie ursprünglich nur aus Spaß am Schwimmen ihren Rettungsschein machte, ehe sie plötzlich selbst mit Kindern im Wasser stand und ihnen das Schwimmen beibrachte. Daraus entwickelte sich für sie eine Lebensaufgabe. Schon wenige Jahre später leitete sie eigene Kurse und unterrichtete im neu eröffneten Hauptbad an der Steeler Straße unzählige Kinder.

Mit Ruhe und Geduld

Was Ruth Petter heute bis ins hohe Alter antreibt, sind die leuchtenden Kinderaugen nach dem Bestehen des Seepferdchens oder Erwachsene, die ihre Angst vor dem Wasser überwinden und sich zum ersten Mal ins tiefe Wasser trauen. Besonders gern erinnert sie sich an ihre ehemalige Schwimmschülerin Brigitte Theiß. Sie war bereits Mitte sechzig, als sie den Entschluss fasste, schwimmen zu lernen. Ruth Petter nahm ihr die Angst. Ein halbes Jahr später konnte sie sicher schwimmen.

Heute unterrichtet sie nur noch eine einzige Schülerin. Ankit Kumar aus Essen lernte in ihrer Heimat Indien nie schwimmen und arbeitet nun gemeinsam mit der 91-Jährigen auf das Bronze-Abzeichen hin. Während ihre Kinder bereits für Silber und Gold trainieren, tastet sie sich mit großer Vorsicht, aber auch mit großem Vertrauen ans tiefe Wasser heran. Ruth begleitet sie dabei mit viel Geduld. Hilfsmittel nutzt sie kaum. Sie unterrichtet so, wie sie es selbst gelernt hat: ruhig, nah am Menschen und mit viel Gefühl dafür, wann jemand Vertrauen fasst.

Vielleicht hängt das mit ihrer eigenen Geschichte zusammen. Erst mit zwölf Jahren lernte Ruth schwimmen. Vor dem Wasser



Denkt mit 91 Jahren noch nicht ans Aufhören: Ruth Petter. © DLRG Bezirk Essen

hatte sie panische Angst. Umso wichtiger ist ihr heute die Freude am Wasser. »Wer schwimmen lernt unter Druck, der geht später nicht mehr schwimmen«, sagt sie. Stattdessen möchte sie Menschen vermitteln, wie befreiend Wasser sein kann.

Ihr eigenes Leben verlief nicht immer so selbstbestimmt, wie sie es sich gewünscht hätte. Eigentlich wollte Ruth Lehrerin werden. Doch studieren durfte sie nicht. Stattdessen arbeitete sie als Buchhalterin. In der Schwimmbildung fand sie trotzdem einen Weg, Wissen weiterzugeben und Menschen zu fördern. Nach der Geburt ihrer beiden Kinder pausierte sie zunächst, kehrte später aber zurück an den Beckenrand, obwohl ihr Mann dagegen war. Am Ende setzte sie sich durch.

Bis heute kein Stillstand

Dass Ruth Petter bis heute aktiv geblieben ist, passt zu ihrer Persönlichkeit. Sie sprang früher vom Zehn-Meter-Turm im Grugabad in Essen, absolvierte sogar zu ihrem 70. und später noch einmal zu ihrem 90. Geburtstag Fallschirmsprünge. Selbst mehrere Bandscheibenvorfälle hielten sie nicht davon ab.

Im Bezirk Essen kennt man Ruth als »Alterspräsidentin«. Der Bezirk ehrte sie 2023 für 70 Jahre Mitgliedschaft. Dahinter stehen tausende Stunden im Wasser und zahlreiche Generationen von Menschen, die dank der 91-Jährigen heute sicher schwimmen. Ans Aufhören denkt sie nicht. Solange ihre Kräfte reichen, möchte die älteste Schwimmlehrerin Deutschlands weitermachen. Das glaubt man ihr sofort.

Asli Yörükoglu <

ANZEIGE

Sachverständigenbüro

~ Freizeitbäder- und Schwimmbadtechnik
~ Ursachen von Wassersport- und Badeunfällen

~ Gerichtsgutachten
~ Privatgutachten
~ Schiedsgutachten

Günther Falkenberg

von der IHK Flensburg öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger
Kiehhuck 4 ~ 25845 Nordstrand ~ Tel.: 0152-24909890 ~ Mail: post@mail.gmx

www.sv-falkenberg.de





© Lustre Art Group / JohanSebastian - stock.adobe.com

Kacheln zählen oder über modrigem Grund kraulen?

Hauptsache Schwimmen

Sie schreiben über das, was sie lieben: Hella Kemper und Bernd Brunner schwimmen für ihr Leben gern. Doch in einer Frage sind die beiden Autoren unterschiedlicher Meinung: Schwimmbad oder Freigewässer?

Bernd: Ich fühle mich in einem Pool sicherer. Generell habe ich ganz gerne im Blick, was genau sich da alles im Wasser tummelt. Um trübe und auch grüne Gewässer im Hochsommer mache ich konsequent einen Bogen. Liebe Hella, hast du keine Angst im See oder Fluss?

Hella: Angst und Wasser bringe ich in keinen Zusammenhang. Schwimmen bedeutet für mich, ohne Angst zu sein. Es gibt Momente, in denen ich mich Sorge, das ist dann aber eher in einem Schwimmbad. Dann fürchte ich beispielsweise, von einem Brustschwimmer unter Wasser getreten zu werden oder auf viel zu vollen Bahnen schwimmen zu müssen. Oder ich sehe irgendwelche nicht so schönen Sachen im Wasser schwimmen. In offenen Gewässern gibt es dagegen viel Platz und viel Freiheit und Genuss. Ist es dir nicht manchmal zu eng im Becken, Bernd?

Bernd: Ja, ist es, aber ich versuche, diese Stoßzeiten zu umgehen. Rempelen und Tritte habe ich zum Glück nur selten erlebt. Die meisten Schwimmer üben sich erfreulicherweise in Rücksicht. Wenn es nicht so voll ist, wird das Schwimmen für mich zu einer Art von Meditation. Da vergesse ich alles um mich herum. Das wäre in einem Fluss oder einem See, denke ich, nicht so leicht möglich. Und ja, du hast Recht, manchmal gibt es Probleme mit der Sauberkeit. Ich finde, es müsste einen Weg geben, die Schwimmenden vor dem Gang ins Wasser eindringlicher zum Duschen aufzufordern.

Hella: Wenn ich im Fluss oder im See schwimme, dann will ich nicht alles um mich herum vergessen, sondern ich möchte alles ganz bewusst wahrnehmen: den Geruch des Wassers, den Grund, die Bäume, den Wind, die Sonne oder den Regen, die schnatternden Enten oder die Gänse am Ufer. Langweilst du dich nicht im Schwimmbecken?

Bernd: Es gibt Tage, an denen ich mich ein bisschen überwinden muss, aber die Routine und der Drang nach Bewegung machen es. Eine wichtige Rolle spielt das Ambiente. Viele Freibäder sind im Grünen, Hallenbäder warten zum Teil mit schöner Architektur auf. Denke mal an das lichtdurchflutete »James Simon«-Bad in der Berliner Gartenstraße. Kürzlich war ich in der Olympiaschwimmhalle in München – sehr beeindruckend! Kacheln oder Bahnen zähle ich gar nicht. Einzige Vorgabe ist, dass ich wenigstens 30 Minuten in Bewegung bleibe und dann so intensiv schwimme, wie es meine Tagesform gerade hergibt. Im Freibad übrigens auch, wenn es regnet. Dann bin ich manchmal der Einzige im Becken.

Hella: Du hast mir seit Anfang des Jahres einige Schwimmbäder in Berlin gezeigt. Erst war das für mich nur eine Notlösung, weil ich nicht so genau wusste, wo ich in Berlin im Winter im offenen Gewässer schwimmen kann. Aber dann fing es an, mir Spaß zu machen, mit dir in das berühmte Prinzenbad zu gehen oder in das Kombi-Bad in der Seestraße. Wie hast du das geschafft?

Bernd: Wir haben die Details des Schwimmbads in uns aufgesogen, die Besuche mit einem Kaffee abgerundet. So ganz unüberbrückbar sind unsere Passionen gar nicht. Seit ein paar Jahren wage ich mich an Stränden mit Aufsicht auch ins Meer, denn die Auseinandersetzung mit Strömungen und Gischts ist eine tolle Sache. Meine Grenze liegt so bei 16 Grad Celsius, da

ich keinen Neoprenanzug benutze. Die Begegnung mit einer Kompassqualle an der türkischen Küste war unangenehm, aber ich nehme so etwas in Kauf. Ich hoffe, dass wir mal zusammen im Meer schwimmen gehen. Wo liegt eigentlich deine Temperaturgrenze?

Hella: Es gibt keine Grenze. Es gibt nur meine momenthafte Wahrnehmung. Manchmal fühlen sich zehn Grad warm an, eine Woche später sind sie viel zu kalt. Dass ein Meer, dass ein See oder auch ein Fluss nie sind wie noch am Vortag, das ist das Aufregende an offenen Gewässern. Es gibt die Gezeiten. Der Himmel färbt das Wasser jeden Tag anders, der Wind formt jeden Tag andere Wasserberge und Wellen und Täler. Mal duftet das Wasser nach Schlick oder nach Sand oder nach den Blättern und Zweigen, die der Wind ins Wasser geweht hat. Ein Gewässer ist ein Lebewesen: jeden Tag ein wenig anders. Wie nimmst du das Wasser im Schwimmbecken wahr?

Bernd: Meistens als weich und sauber. Chlorgeruch nehme ich kaum noch wahr, was sicher auf die verbesserten Reinigungsverfahren zurückzuführen ist. Hast du eigentlich einen Neoprenanzug?

Hella: Ja, ich habe einen, aber ich benutze ihn nur fürs Open-Water-Wettschwimmen, weil ich dann nicht aus dem Wasser raus kann, wenn es mir zu kalt wird. Die Kälte ist immer der limitierende Faktor beim Schwimmen. Das bedauere ich. Aber wenn ich im Neoprenanzug schwimme, fühle ich viel zu wenig. Ehrlich gesagt: Am liebsten schwimme ich nackt.

Bernd: Wagst Du Dich auch in unbekannte Gewässer?

Hella: Das Unbekannte ist der Grund, warum ich schwimme. Im Wasser lerne ich eine Landschaft intensiv kennen, mit all meinen Sinnen, mit meinem ganzen Körper.

Bernd: Und welcher ist Dein Lieblingsort zum Schwimmen?

Hella: Der Ort, an dem ich gerade jetzt schwimmen kann.



Die Autoren Bernd Brunner und Hella Kemper.

© privat / Sebi Berens

Die Autoren

Hella Kemper ist Draußenschwimmerin, Redakteurin bei DIE ZEIT und Autorin von Büchern, die von Fluss, Meer und Strand erzählen. Sie ist auf vielen Flüssen und See gepaddelt und hat manchen Strom schwimmend gequert. In Hamburg lebt sie an der Elbe mit Blick auf Fluss und Schiffe. In Berlin sucht sie noch in der Nähe des Westhafens nach einer Bleibe, die den Blick auf die Schifffahrt ermöglicht. Ihr Buch »Leben am Fluss« ist im KJM-Buchverlag erschienen, mit Fotos von Thomas Kunadt (118 Seiten, 20 Euro). Es enthält Beobachtungen der Elbschwimmerin im Laufe eines Jahres und erzählt von den Gerüchen des Wassers sowie überraschenden Uferbegegnungen.

Bernd Brunner ist Freizeitschwimmer und Autor von Kulturgeschichten, darunter »Die Kunst des Liegens« und »Die Erfindung des Nordens«. Sein illustriertes Buch »Abtauchen und Treibenlassen – Die Geschichte des Badens und Schwimmens« ist gerade bei HarperCollins erschienen (192 Seiten, 22 Euro): Wir sind nicht geboren, um zu schwimmen. Trotzdem zieht es uns immer wieder ins Wasser. Brunner erzählt die Geschichte unserer Faszination fürs Schwimmen und Baden – vom rituellen Bad der Antike über die moralischen Debatten des 18. und 19. Jahrhunderts bis hin zum öffentlichen Schwimmbad als demokratischem Freizeitort.

Er verbindet historische Fakten mit kulturwissenschaftlichen Einsichten, betrachtet Körperbilder, Hygienevorstellungen und sich wandelnde Bademoden. Leser begleiten ihn zu den ersten Seebädern und lernen das Phänomen der robusten Badewärterinnen, den sogenannten Dippeln, kennen. Von Menschen in ihrem Element – ein kluges, unterhaltsames Buch über die Kunst und die Lust, durchs Leben zu schwimmen.



Gewinnspiel

Ihr habt nun Gelegenheit, je eines von drei Exemplaren der beiden Bücher »Leben am Fluss« und »Abtauchen und Treibenlassen – Die Geschichte des Badens und Schwimmens« zu gewinnen. Alles, was ihr dafür tun müsst: Schreibt uns eine E-Mail mit dem Betreff »Kacheln oder Moder« an gewinnspiel@dlrg.de und schon seid ihr im Lostopf. Weitere Infos zu den Teilnahmebedingungen findet ihr auf dlrg.de/gewinnspiel.

Wasserrettungsdienst auf dem Kreuzfahrtschiff

Pilotprojekt auf der Mein Schiff-Flotte von TUI Cruises

Wenn man an den Zentralen Wasserrettungsdienst-Küste denkt, gehören Rettungsschwimmer mit Fernglas, Rettungsbrett oder IRB zum gewohnten Bild. Sie besetzen die Türme und sorgen für Wassersicherheit. Für einige von ihnen bot sich nun die besondere Gelegenheit, Nord- und Ostsee gegen den Wasserrettungsdienst auf dem Atlantik zu tauschen.

Anstelle eines IRBs gab es ein modernes Kreuzfahrtschiff, statt Badegäste am Strand die Urlauber an den Pools der Mein Schiff 7 oder Mein Schiff Relax von TUI. Der Kreuzfahrtanbieter TUI Cruises trat im letzten Jahr an die DLRG heran. Sie suchten eine Organisation, die Erfahrung mit der Badeaufsicht hat und ein funktionierendes Konzept etabliert, um die Einsätze der Rettungsschwimmer zu organisieren. Hintergrund ist das wachsende Interesse nach Kreuzfahrttourismus gerade auch bei Familien mit kleinen Kindern, was die Poolaufsicht sehr wichtig macht.

Gestiegener Bedarf

Während der Hauptferienzeiten sind die Pools immer stärker nachgefragt. Verschiedene Generationen haben unterschiedliche Nutzungsansprüche; spielende Kinder sowie Essen und Getränke an den Pools bieten neben den grundsätzlichen Gefahrenpunkten ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko. Damit

die freie Zeit der Urlauber sicher ist, starteten DLRG und TUI Cruises ein Pilotprojekt auf der Mein Schiff-Flotte zu einer möglichen Kooperation. Nach intensiver Vorbereitung und Zusammenstellung der Teams begleiteten schließlich 16 Einsatzkräfte das Projekt auf zwei Schiffen der Flotte.

Unser Team war vom 29. März bis 5. April an Bord der Mein Schiff Relax im Einsatz. Dieses war während unseres Aufenthaltes gut gebucht. Es waren knapp 4.000 Passagiere an Bord. Das über 300 Meter lange, 42 Meter breite und 19 Decks hohe Kreuzfahrtschiff verfügt über ein Pooldeck mit einem circa 6 x 25 Meter großen und bis zu 1,20 Meter tiefen Pool sowie zwei Whirlpools. Auf einem weiteren Deck kam noch ein kleiner Infinitypool hinzu. Während das Schiff zwischen den Kanaren und Madeira unterwegs war, sorgten die Rettungsschwimmer täglich für die Sicherheit der Urlauber an den Pools. Statt der gewohnten Strände an Nord- und Ostsee gab es nun den Wasserrettungsdienst unter blau-weißem Adler an einem schwimmenden Pool auf dem Atlantik.

Der Einsatz-Alltag

Statt morgens die Funkgeräte und das Material zum Turm zu bringen, galt es, das Bordtelefon sowie den Erste-Hilfe-Koffer abzuholen. Ab acht Uhr morgens übernahmen die Rettungsschwimmer die Aufsicht der Frühschwimmer. Die Vormittage waren eher ruhig, der Pool oft noch leer. So waren die vereinzelt geübten Frühschwimmer, die ihre Bahnen zogen, sowie



Dienstbeginn um 8 Uhr: Noch ist die Pool-Anlage überschaubar.

© privat (2)

die gut gelaunten Damen und Herren der Aquagymnastik gut zu beaufsichtigen. Dabei entstand das eine oder andere Gespräch mit den Urlaubern. Sie fragten nach Schwimm- und Rettungsschwimmkursen an ihren Wohnorten, zeigten Interesse an unserer Arbeit und bedankten sich für die zusätzliche Sicherheit an Bord. Hier verwiesen wir stets auf die Arbeit der örtlichen Gliederungen.

Zur Mittagszeit füllten sich die Poolbereiche. Die Familien kehrten von ihren Landausflügen zurück an Bord und wollten sich entspannen und abkühlen. Spätestens ab dem frühen Nachmittag herrschte reges Treiben. Viele Kinder tobten wild im Wasser, Bälle flogen durch den Pool, Meerjungfrauen tauchten, Nichtschwimmer mit Schwimmflügeln machten ihre ersten Schwimmzüge. Gleichzeitig wollten die älteren Gäste ihre Bahnen ziehen oder die Zeit im Whirlpool in Ruhe genießen. Besonders herausfordernd war dabei auch das Einhalten der Sicherheitsregeln. Denn nicht nur das Springen vom Beckenrand, sondern auch Gläser und Speisen im Wasser und am Rand waren verboten und erforderten ständige Aufmerksamkeit samt vieler präventiver Gespräche.

Thema Aufsichtspflicht

Gerade diese Präventionsarbeit nahm einen großen Teil unseres Dienstes ein. Anders als an einer Wasserrettungsstation mit räumlicher Distanz, standen die Rettungsschwimmer an Bord in direktem Kontakt mit den Gästen. Die Kinder wollten uns oft zeigen, was sie können; oder stolz erzählen, dass sie gerne auch Rettungsschwimmer werden wollen. Im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit informierten wir in vielen Gesprächen über die verschiedenen Ausbildungsgänge und die Vielfalt der DLRG. Die Gäste zeigten Verständnis für die Sicherheitsmaßnahmen und befolgten unsere Hinweise. Auch das Thema Aufsichtspflicht spielte immer wieder eine Rolle. Denn leider mussten wir Eltern oft darauf hinweisen, dass die Verantwortung für ihre Kinder trotz unserer Anwesenheit weiterhin bei ihnen liegt.

Der Dienst dauerte jeweils von 8 bis 18 Uhr. An Hafentagen teilte sich der Dienst in zwei Schichten auf, sodass jeder Rettungsschwimmer Zeit hatte, die verschiedenen Inseln zu erkunden.

Die Woche über standen wir im engen Austausch mit der Schiffscrew und dem General Manager. Sie zeigten großes Interesse am Pilotprojekt. In der täglichen Feedbackrunde tauschten wir Erfahrungen aus und besprachen Abläufe.

Einsatzgeschehen an Bord

Dank der konsequenten Präventionsarbeit und der hohen Aufmerksamkeit des gesamten Teams verlief der Einsatzzeitraum sehr ruhig und ausgesprochen sicher. Viele Situationen ließen sich frühzeitig erkennen und entschärfen, sodass überwiegend kleinere Hilfeleistungen und präventive Maßnahmen ausreichten. Besonders hervorzuheben ist ein Einsatz, bei dem ein Kind im dichten Trubel kurzzeitig verschwand. Dank des aufmerksamen und schnellen Eingreifens des Teams konnte das Kind umgehend aus dem Wasser gerettet und direkt versorgt werden. Die Situation war dadurch rasch wieder vollständig unter Kontrolle. Erfreulicherweise blieben darüber hinaus größere Einsätze aus, sodass alle Beteiligten ihren Aufenthalt sicher und unbeschwert genießen konnten.



Zur Mittagszeit füllte sich das Pool-Deck spürbar.

Auch abseits des Wasserrettungsdienstes hatten wir die Möglichkeit, einiges zu erleben und besondere Eindrücke mitzunehmen. Bei Landgängen konnten wir die Inseln zu Fuß oder mit dem Rad erkunden, erhielten Einblicke in die sonst nicht zugänglichen Bereiche des Schiffs und hatten als Team eine super Zeit.

Insgesamt war es für uns eine spannende sowie abwechslungs- und ereignisreiche Woche Wasserrettungsdienst auf dem Schiff. Sowohl die Gäste als auch die Besatzung nahmen das Pilotprojekt äußerst positiv auf. Der Dienst unterscheidet sich zwar deutlich vom klassischen Wasserrettungsdienst an Nord- und Ostsee, stellt aber ebenso hohe Anforderungen an Aufmerksamkeit, Kommunikation und Teamarbeit. Besonders wichtig sind die Fähigkeiten, offen auf Menschen zuzugehen, in einem engen Arbeitsumfeld als Team harmonisch zusammenzuarbeiten und die Erfahrungen aus dem Wasserrettungsdienst anzuwenden.

Ausblick

Im Sommer wird es weitere Zeiträume und Routen auf der Mein Schiff Relax und Mein Schiff Flow von TUI Cruises geben. Bewerbungen sind unter den folgenden Voraussetzungen möglich:

- Gültiges Rettungsschwimmabzeichen Silber mit Erste-Hilfe-Kurs (*beides nicht älter als zwei Jahre*)
- Führungszeugnis (*bei Reiseantritt nicht älter als drei Monate*)
- Gültiger Reisepass
- Mindestens 23 Jahre und nicht älter als 70 Jahre
- Rettungsschwimmer, die im ZWRD-K in der Vorsaison Wachdienst leisten, werden für einen Einsatz bevorzugt behandelt.

Franziska Härtle/Moritz Rehder <

Ein kluger Kopf und ein großes Herz

Trauer um Harry Sass

Die Nachricht vom Tod unseres Kameraden Harry Sass, der uns am 25. März für immer verlassen hat, erfüllt uns mit tiefer Trauer. Mit ihm verliert die DLRG nicht nur einen engagierten Lebensretter. Sie verliert einen Vordenker, dessen Wirken den Bundeswettbewerb »Schwimmen und Retten der Uniformierten Verbände« an dem sich der Deutsche Bundeswehrverband, der Verband der Reservisten und die DLRG als Förderer beteiligen, maßgeblich geprägt hat.

Harry Sass war weit mehr als ein passiver Begleiter des Wettbewerbs. Mit akribischer Genauigkeit und höchstem Verantwortungsbewusstsein übernahm er über viele Jahre die Auswertung der eingereichten Abnahmen für die Schwimm- und Rettungsschwimmbildung. Wo andere nur Zahlen sahen, sah Harry den Leistungsstand und die Sicherheit unserer uniformierten Verbände. Seine Arbeit bildete das verlässliche Fundament, auf dem die Ehrungen und Erfolge basierten.

Besonders sein scharfer Verstand und seine Gabe, komplexe Sachverhalte schnell zu durchdringen, machten ihn zu einer unverzichtbaren Säule im Organisationsteam. Harry gab sich nie mit dem Status quo zufrieden. Er bereicherte unsere Planungen stets durch kreative Ansätze und zukunftsweisende Ideen. Mit seinem Intellekt forderte und förderte er das Team. Meist fand er einen für alle zufriedenstellenden Kompromiss bei den gestellten Herausforderun-

gen. Seine sachliche, aber stets herzliche und emotionale Art beeindruckte uns alle immer wieder aufs Neue. Er war ein Mann des klaren Wortes und der klugen Tat.

Im Jahr 2025 erhielt Harry Sass für seine außergewöhnlichen Leistungen und Verdienste das DLRG Verdienstzeichen in Gold.

Dass Harry Sass die Früchte seiner letzten Auswertungen bei der diesjährigen Siegerehrung nicht mehr persönlich miterleben kann, erfüllt uns mit Wehmut. Wir werden den Wettbewerb in seinem Sinne weiterführen, doch sein Platz am Tisch des Organisationsteams wird leer bleiben – und sein Rat wird uns fehlen.

Unser tiefstes Mitgefühl gilt seiner Familie und seinen Angehörigen. Wir verneigen uns vor seiner Lebensleistung und seiner Treue zur DLRG. Harry, danke für deinen Scharfsinn, deine Visionen und deine Kameradschaft. Wir werden dich nicht vergessen.

Für das gesamte Organisationsteam,
Uwe Baurhenne, stellvertretender Leiter Ausbildung <



© privat

Bundeswettbewerb Schwimmen und Retten

Erfolgreich durch Teamgeist und Einsatz

Tagtäglich müssen sich Soldatinnen und Soldaten sowie Polizistinnen und Polizisten Einsätzen stellen, die immer vielfältiger und anspruchsvoller werden. Sie müssen sicherstellen, dass die Sicherheit an Land und im Wasser für die Zivilbevölkerung gewährleistet ist.



Bundespolizisten bei einer Tauchübung.

© Bundespolizeiakademie

Damit dies auch künftig garantiert ist, bedarf es einer ausreichenden Anzahl an bestmöglich ausgebildeten Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern.

Bereits im Jahr 1977 wurde der Wettbewerb »Schwimmen und Retten der uniformierten Verbände« ins Leben gerufen, um hierin die Bereitschaft zur Rettung aus der Not zu bestätigen und die Leistungs- und Einsatzfähigkeit der Retterinnen und Retter zu sichern. Der jahrelangen guten Zusammenarbeit zwischen der DLRG, der Bundeswehr, dem Reservistenverband, der Bundespolizei und den Polizeien der Länder ist es zu verdanken, dass nach fast 50 Jahren der Wettbewerb nach wie vor Bestand hat und gemeinsam jährlich stattfindet.

Die besten Einheiten und Dienststellen werden in unterschiedlichen Kategorien anhand der Anzahl der abgelegten Schwimm- und Rettungsschwimmbadabzeichen sowie der Ausbilderqualifikationen prämiert. Die Sieger des diesjährigen Wettbewerbs werden anlässlich einer Veranstaltung mit feierlicher Siegerehrung in Rostock vom 30. Juni bis 2. Juli ausgezeichnet und geehrt.

Uwe Baurhenne <

Dein Sommer, dein Strand



Ohne Flug, aber
mit Mehrwert
zu deinem
Traumstrand!

Verbringe eine tolle Zeit mit alten und neuen Freunden als
Rettungsschwimmer*in am Strand von Nord- und Ostsee!



Weitere Infos findest du
unter: dlrg.de/zwrnk

Wasser lieben – Leben retten
DLRG

CARNITO®

Original von *Keunecke*

Die Tomatensoßen mit Biss

Drei leckere Sorten
für deine Nudelgerichte.



www.keunecke-feinkost.de