

Was man tun und was man lassen sollte

Unterkühlung und Erfrierung

Unterkühlungen und Erfrierungen sind glücklicherweise relativ selten geworden. Dennoch kann kalte Witterung gefährlich sein, beispielsweise wenn eisiger Wind aufkommt oder man die Entfernung einer Wanderung unterschätzt hat. Obdachlose erleiden auch heute noch bedrohliche Kälteschäden.

Starke Kälte gefährdet vor allem die Körperpartien, die ungeschützt den Außentemperaturen ausgesetzt sind – wie Ohren, Nase und Wangen – sowie Hände und Füße. Beim Auskühlen ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Dies kann verhindern, dass noch mehr Wärme verloren geht, andererseits werden dadurch jedoch Erfrierungen an den vom Körperstamm entfernten Regionen begünstigt.

Bei oberflächlichen Erfrierungen ist die schlecht durchblutete Haut hell, taub und schmerzt. In diesem Stadium sind meist keine Spätfolgen zu befürchten. Bei schweren Erfrierungen (2. und 3. Grad) verfärbt sich die Haut, sobald sie sich wieder erwärmt,



Foto: Jörg Schaabner

und es bilden sich Blasen. Zerreißen diese, kann es zu sehr unangenehmen Infektionen kommen. Infolge einer Kälteschädigung stirbt schlimmstenfalls sogar Gewebe ab.

Richtige erste Hilfe

Bei leichten Erfrierungen reicht es oft, die erfrorene Körperpartie am eigenen Körper zu wärmen (Hand in die Achselhöhle legen) oder fremde Körperwärme zu nutzen, z.B. den Fuß in die Achselhöhle eines Helfers zu legen. Grundsätzlich soll man durchnässte Kleidung so schnell wie möglich durch trockene ersetzen. Heiße, gezuckerte Getränke (ohne Alkohol!) helfen, sich von innen aufzuwärmen. Außerdem ist es nützlich, unterkühlte Gliedmaßen aktiv zu bewegen. Auch kann es hilfreich sein, das Körperteil in lauwarmes Wasser zu tauchen und nach und nach so

viel warmes Wasser zuzugeben, wie der Geschädigte – trotz Schmerzen – aushalten kann oder bis 38 °C erreicht sind.

Schwerere Erfrierungen und Unterkühlungen des gesamten Körpers darf man nicht unterschätzen. Es drohen bleibende Schäden und lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen. Bei Verdacht auf schwere Kälteschäden sollte daher so rasch wie möglich ein Arzt geholt werden. Mit Erfrierungen 2. und 3. Grades muss man zur Behandlung ins Krankenhaus.

Vorbeugung

Für Kinder wie Erwachsene ist eine winddichte und wasserfeste Kleidung, die nicht einschnürt, das A und O. Feuchte oder durchgeschwitzte Kleidung sollte gewechselt werden, da sie ihre wärmeisolierende Wirkung verloren hat. Dies gilt erst recht bei starkem Wind. Ein stürmischer Wind von 70 km/h (Windstärke 8) bei nur –6 °C kühlt ebenso stark aus wie –40 °C Kälte bei einer Windgeschwindigkeit von nur 3 km/h (Windstärke 1).

Bei starkem Wind oder sehr niedrigen Temperaturen (unter –10 °C), sollte man Ausflüge mit Säuglingen und Kleinkindern vermeiden. Erfrierungen entstehen sehr leicht, wenn die Haut direkten Kontakt mit feuchten oder kalten Gegenständen wie nassen Handschuhen oder Schihelm-Gurten hat. Für längeren Aufenthalt im Freien empfiehlt es sich, ein Reservepaar Socken und ein zweites Paar Fausthandschuhe mitzunehmen – nicht nur für Kinder.

Das sollten Sie lassen

Mit Schnee abreiben oder massieren

Dadurch wird dem erfrorenen Körperteil noch mehr Wärme entzogen und das Gewebe stärker geschädigt.

Anhauchen der kalten Stellen

Mit der warmen Atemluft gelangt Feuchtigkeit auf die Erfrierung. Die Verdunstungskälte schädigt zusätzlich.

Alkohol

Hochprozentiges erweitert zwar die Blutgefäße und kann ein Wärmegefühl auslösen. Tatsächlich steigt aber der Wärmeverlust, solange die Umgebungstemperatur niedrig ist.

Rauchen

Nikotin verengt die Blutgefäße und verschlimmert die bestehende Mangel durchblutung in den unterkühlten Körperteilen noch.

Blasen öffnen

Dies erhöht die Gefahr einer Infektion, da Bakterien über die dann offene Wundoberfläche in den Körper gelangen können.