

# ERSTE HILFE

## BEI UNTERKÜHLUNGEN

Dazu kommt es, wenn die Wärmeabgabe des Körpers über einen anhaltenden Zeitraum größer ist als die Wärmeproduktion. Die Unterkühlung wird in zwei Stadien/Schweregrade unterteilt.

### SYMPTOME STADIUM 1

- Kältezittern
- Atmung und Kreislauf sind gesteigert
- Betroffener ist bei Bewusstsein erregt, später ruhiger

**ZUERST DIE UNTERKÜHLUNG BEHEBEN,  
WENN GLEICHZEITIG EINE ERFRIERUNG VORLIEGT.**

### MASSNAHMEN STADIUM 1

- Notruf **112** tätigen
- Schutzhandschuhe anziehen
- Betroffenen an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen
- Nasse, kalte Kleidung entfernen und Körper in warme (Rettungs-) Decken wickeln
- Weitere Kälteeinwirkung vermeiden
- KEINE aktive Wärme zuführen (z.B. durch Reiben oder Wärmflasche)
- Wenn Betroffener bei Bewusstsein: warme, gut gezuckerte Getränke wie z.B. Tee verabreichen, jedoch KEINEN Alkohol
- Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten (möglichst auch Körpertemperatur)

Oft liegt der Betroffene bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes auf dem (kalten) Boden, wodurch es zu weiterem Wärmeverlust kommt. Um dies zu verhindern, ist der Wärmeerhalt durch das **UNTERLEGEN** einer (Rettungs-)Decke und das **ZUDECKEN** des Betroffenen eine der wohl wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen. Hierzu dienen auch warme Kleidungsstücke wie ein Mantel, Jacke u. Ä.

# ERSTE HILFE

## BEI UNTERKÜHLUNGEN

Dazu kommt es, wenn die Wärmeabgabe des Körpers über einen anhaltenden Zeitraum größer ist als die Wärmeproduktion. Die Unterkühlung wird in zwei Stadien/Schweregrade unterteilt.

### SYMPTOME STADIUM 2

- Atmung verlangsamt sich
- Muskelstarre tritt ein
- Das Schmerzempfinden lässt nach
- Zunehmende Müdigkeit, Bewusstlosigkeit

**ZUERST DIE UNTERKÜHLUNG BEHEBEN,  
WENN GLEICHZEITIG EINE ERFRIERUNG VORLIEGT.**

### MASSNAHMEN STADIUM 2

- Notruf **112** tätigen
- KEINE Aufwärmversuche mehr unternehmen
- KEINE aktive Wärme zuführen (z.B. durch Reiben oder Wärmflasche)
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen
- Stabile Seitenlage
- Betroffenen zudecken
- Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen
- Bei vorhandener Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung Herz-Lungen-Wiederbelebung

# ERSTE HILFE

## BEI ERFRIERUNGEN

Dabei handelt es sich um örtliche Gewebeschäden, die durch anhaltende Kälteeinwirkungen (meist in Zusammenarbeit mit Feuchtigkeit und Wind) entstehen. Es kommt zu einer Mangel durchblutung des Gewebes.

Das Gewebe wird geschädigt oder stirbt sogar ab.

## SYMPTOME

- Gefühllosigkeit/Taubheitsgefühl in den betroffenen Körperteilen
- Betroffene Körperteile (häufiger Finger, Zehen, Nase, Ohren und Wangen) sind bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau
- Gefühl von zu kleinem Schuhwerk
- Betroffene Körperteile sind kalt, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos
- Gelegentlich blaurote Flecken
- Später kommt es zu Blasenbildung

**ZUERST DIE UNTERKÜHLUNG BEHEBEN,  
WENN GLEICHZEITIG EINE ERFRIERUNG VORLIEGT.**

## MASSNAHMEN

- Notruf **112** tätigen
- Schutzhandschuhe anziehen
- Erfrorene Körperregionen nicht bewegen
- Eng anliegende Kleider und Schuhwerk öffnen
- Durch Körperwärme des Helfers eine Erwärmung versuchen (jedoch nicht bei hart gefrorenen Körperteilen).
- Betroffenen auffordern, Gliedmaßen zu bewegen;  
KEINE passive Bewegung durch Dritte
- KEINE aktive Wärme zuführen (z.B. durch Reiben oder Wärmflasche)
- Erfrorene Körperteile möglichst locker mit keimfreiem Material bedecken (z.B. Verbandtuch)
- Erneute Kälteeinwirkung vermeiden
- Warme, gezuckerte Getränke zu trinken geben – KEINEN Alkohol
- Blasen nicht öffnen, keimfreie Bedeckung, dabei Druck vermeiden
- Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten