Presseinformation

26. Februar 2018

Nützliche Tipps zur Vermeidung von Erfrierungen

Rotes Kreuz bietet Informationen, was im Notfall zu tun ist

Der Winter hat Österreich fest im Griff. Laut Vorhersagen nahen die kältesten Tage des Jahres mit eisigem Dauerfrost. „Die Gefahr von Erfrierungen droht bereits ab einer Temperatur von minus fünf Grad“, sagt Wolfgang Schreiber, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes. Bei Wind kann der Körper aber schon vorher Schaden nehmen. Wer trotz der Kälte hinaus muss, sollte sich gut schützen und einige Dinge beachten.

Grundsätzlich gilt es, Überanstrengung zu vermeiden, um Herz und Kreislauf nicht unnötig zu belasten. Wer länger im Freien ist, sollte Fettcreme auf unbedeckte Körperstellen auftragen und keine engen Schuhe tragen. Bei der Kleidung nach dem Zwiebelprinzip mehrere Schichten anziehen, und wenn nötig, zu Thermo-Unterwäsche greifen. Wichtig ist es, Kopf, Füße und Hände warmzuhalten: Über die Extremitäten geht am meisten Körperwärme verloren.

Wenn es extrem kalt ist, verengen sich die Gefäße, weniger Blut fließt durch das Gewebe und die Gliedmaßen kühlen aus. Dauert das länger an, kommt es zu Schäden. Erste Anzeichen für Erfrierungen sind ein prickelnder Schmerz in Fingern und Zehen, Gefühllosigkeit und Verfärbungen. „Wenn der Gesamtorganismus zu stark abkühlt, kann es zu Bewusstlosigkeit kommen. Dann besteht sogar Lebensgefahr“, sagt Schreiber.

Die beste Maßnahme wäre, ins Warme zu gehen, sich in Decken einzuwickeln, einen windstillen Ort aufzusuchen. „Nicht hilfreich sind Massagen oder das Abreiben des Körpers“, sagt Schreiber. Die weit verbreitete Annahme, dass alkoholische Getränke den Körper von innen wärmen, ist falsch: Alkohol weitet die Gefäße. So wird die Hautoberfläche stärker durchblutet und der Körper verliert Wärme. Besonders gefährlich ist extreme Kälte für ältere und kranke Menschen sowie jene, die auf der Straße leben.

Nähere Informationen: Österreichisches Rotes Kreuz, Dr. Stefan Müller, Telefon 0664/122 31 37, E-mail stefan.mueller@roteskreuz.at.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. Johannes Seiter
Tel.: 02742/9005-12174
E-Mail: presse@noel.gv.at