

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-flugrettung-vorsicht-vor-erfrierungen-66718681>

Datum: 26.04.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC-Flugrettung: Vorsicht vor Erfrierungen

Leichtsinniger Umgang mit tiefen Temperaturen kann lebensbedrohlich sein

Unangepasste Kleidung bei tiefen Temperaturen unter null Grad ist die Hauptursache für Erfrierungen bei Wintersportler:innen. "Werden exponierte Körperteile wie Ohren, Nasenspitze oder Finger als schmerzhaft oder taub empfunden, sollten bereits alle Alarmglocken schrillen. Das können nämlich erste Symptom einer Erfrierung sein", warnt der leitende Flugretter der ÖAMTC-Flugrettung, Markus Amon. Eine besondere Gefahrenquelle ist in diesem Zusammenhang vor allem der sogenannte Windchill. "Entsprechend der Windgeschwindigkeit können auch Temperaturen über dem Gefrierpunkt gefährlich werden. Für Winter- bzw. Bergsportler:innen ist hier besondere Vorsicht geboten", betont Amon.

Je länger der Körper der Kälte ausgesetzt ist, desto schwerwiegender sind die Folgen. "Sich verengende Gefäße können das Gewebe nur mehr schlecht durchbluten. Das führt zu Sauerstoffmangel und lebenswichtige Stoffwechselprozesse in der Zelle kommen zum Erliegen", erklärt der Flugretter. Müdigkeit, Erschöpfung, Alkohol und schlechte Ernährung begünstigen die Wahrscheinlichkeit für Erfrierungen. Daher müssen Warnsymptome unbedingt ernst und Hilfe rechtzeitig in Anspruch genommen werden.

Ähnlich wie bei Verbrennungen unterteilen Expert:innen Erfrierungen in drei Schweregrade. "Bei leichten Erfrierungen, die sich durch Gefühllosigkeit und Blässe des betroffenen Körperteils ankündigen, bleiben keine dauerhaften Schädigungen zurück", erläutert Amon. "Lediglich das Aufwärmen kann schmerzhaft sein." Wirkt Kälte länger auf den Körper ein, bilden sich Blasen und die Haut verfärbt sich tiefrot bis violett. "Bei Erfrierungen dritten Grades kommt es unweigerlich zu dauerhaften Folgeschäden", sagt der ÖAMTC-Flugretter. Jede Erfrierung erscheint zunächst wie eine Erfrierung ersten Grades. Folgeschäden wie Blasenbildung und absterbendes Gewebe können durchaus erst nach einer Zeit von mehr als 24 Stunden auftreten. "Das definitive Ausmaß einer Erfrierung ist unter Umständen erst nach über einer Woche erkennbar", so Amon.

Die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen übersichtlich zusammengefasst:

- * Erfrorene Körperteile vor weiterer Kälte schützen
- * Schuhe und nasse Kleidungsstücke entfernen
- * Körper in geheizten Räumen langsam erwärmen
- * Erfrierungen gegebenenfalls trocken und steril verbinden
- * Erfrorene Körperteile am eigenen Körper wärmen, auch fremde Körperwärme hilft
- * Druck vermeiden

Der wichtigste Schutz vor Erfrierungen ist richtige Kleidung. "Diese sollte aber keinesfalls zu eng anliegen,

denn die Luftschicht zwischen Haut und Kleidung ist ein wichtiger Isolationsfaktor", sagt Amon. Deshalb dürfen auch Schuhe und Handschuhe nicht zu eng sein. Besonders wichtig ist auch die Kopfbedeckung. "Gerade beim Wintersport sollte man darauf achten, dass Nasenspitze, Ohren und die Gesichtspartie ausreichend bedeckt bzw. geschützt sind", rät der ÖAMTC-Flugretter abschließend.