

## Gesundheitsminister Söder: Mit einfachen Maßnahmen vor Erfrierungen schützen

---

+++ Angesichts der kalten Temperaturen weist Gesundheitsminister Dr. Markus Söder auf wichtige Schutzmaßnahmen hin, um Erfrierungen und gesundheitliche Schäden durch Kälte zu vermeiden: "Mit einfachen Maßnahmen kann jeder Erfrierungen vorbeugen." Besonders vorsichtig sollte sein, wer Alkohol trinkt; dadurch kühlt der Körper schneller aus. Gefährlich wird es, wenn der Betroffene die Auskühlung wegen Übermüdung, Hunger oder starker Konzentration beim Wintersport nicht wahrnimmt. "Besonders draußen spielende Kinder haben häufig kein Gefühl für Kälte mehr", machte der Minister deutlich. +++

Die wichtigsten Tipps, um Erfrierungen zu vermeiden, sind:

- Der wirksamste Schutz vor Eiseskälte ist warme Kleidung - am besten mit mehreren Schichten nach dem Zwiebelschalenprinzip.
- Die Kleidung und vor allem Schuhe dürfen nicht zu eng sitzen, damit die Durchblutung nicht behindert wird.
- Nasse Kleidung muss so schnell wie möglich gewechselt werden, da dem Körper zusätzlich Wärme entzogen wird.
- Der Kopf gibt viel Körperwärme ab - also nie ohne Mütze.
- Ein dünnes Baumwolltuch oder ein Schal vor Mund und Nase schützt vor besonders eisiger Luft.
- Die Haut braucht ausreichenden Schutz vor Feuchtigkeitsverlust - am besten durch fetthaltige Pflegeprodukte. Wasserhaltige Cremes können der Haut bei Kälte Feuchtigkeit entziehen. Besser geeignet sind dagegen zum Beispiel Wasser-in-Öl-Emulsionen, die einen dünnen Film auf der Haut bilden.
- Vor allem als Wintersportler sollte man auf schnell trocknende Funktionsunterwäsche achten, die die Körperwärme speichert und beim Schwitzen für einen schnellen Abtransport des Schweißes sorgt.

Wer bereits unterkühlt ist oder Erfrierungen bemerkt,

- sollte sich mit warmen, gezuckerten Getränken aufwärmen,
- nasse durch trockene Kleidung ersetzen,
- erfrorene Körperteile vor weiterer Kälte schützen und schonend wärmen, z. B. an noch warme Körperteile anlegen oder in körperwarmes, nicht heißes Wasser tauchen,
- diese nicht bewegen und sich rasch in medizinische Behandlung begeben, nicht mit Schnee einreiben oder massieren (kann zu Gewebeschäden führen) und auch nicht durch Atemhauch zu erwärmen versuchen (feuchte Atemluft bewirkt zusätzlich Verdunstungskälte!).

Weitere Informationen: <http://www.gesundheit.bayern.de>