

Eiskalt erwischt

Eisige Temperaturen können ihre Folgen haben: Unterschätzen Wintersportler die Kälte, kann es zu lokalen Erfrierungen kommen. Auch Obdachlose sind im Winter stark gefährdet.



© Maudib / iStock / Thinkstock

Erst spürt man gar nichts und dann ist es plötzlich zu spät: Die Exposition gegenüber eisigen Temperaturen kann Erfrierungen zur Folge haben. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und Wind können die Symptome sogar schon bei geringen Plus Temperaturen auftreten. Wenn Zehen, Finger, Nasenspitze oder Ohren taub werden, ist das ein erstes Alarmzeichen, Schmerzen treten zunächst nicht auf. Die Gefühllo-

sigkeit sollte unbedingt ernst genommen werden, um gravierende Folgen rechtzeitig abzuwehren. Besonders kritisch wird es beispielsweise, wenn Wintersportler in einer Lawine verschüttet sind oder Schlittschuhfahrer in einen vermeintlich zugefrorenen See einbrechen.

Definition Bei einer Erfrierung handelt es sich um eine lokal begrenzte Gewebeerkrankung, die sich aufgrund einer anhaltenden Kälteeinwirkung entwi-

ckelt und durch das gemeinsame Auftreten mit Feuchtigkeit und Wind verstärkt wird. Von einer Unterkühlung spricht man hingegen, wenn der gesamte Organismus betroffen ist. Die Körpertemperatur liegt dann bei Werten um nur 35°C.

Ist der Organismus von Kälte bedroht, wirkt sich das zunächst auf die äußeren Gliedmaßen (Finger, Nase, Zehen und Ohren) aus. Die dort befindlichen Zellen werden aufgrund der unzureichenden Durchblutung geschädigt und sterben ab. Der Körperstamm mit seinen lebenswichtigen Organen (wie Herz, Lunge oder Gehirn) wird dagegen so lange wie möglich geschützt und die Blutzufuhr ist in diesen Bereichen erhöht.

Einteilung in Grade Erfrierungen lassen sich folgenden Kategorien zuordnen:

- ▶ Grad 1: Zunächst ist das Gewebe schmerzfrei, kalt, taub, leicht geschwollen und grauweiß. Später verfärbt sich die Haut rot-braun und pelzt sich. Die Schädigung heilt zwar vollständig ab, gelegentlich bleibt jedoch eine Kälteempfindlichkeit bestehen.
- ▶ Grad 2: In dieser Phase sind die Blutgefäße nicht mehr eng gestellt. Weil Betroffene daher ein Wärmegefühl empfinden, besteht die Ge-

fahr, dass sich die Erfrierung weiter ausbreitet. Die Haut wird bläulich und bildet Blasen, die sich infizieren können. Nach drei Tagen ist das Ausmaß der Erfrierung abschätzbar.

- ▶ Grad 3: In diesem Stadium entwickeln sich Entzündungen, tiefe Schädigungen sowie Gefäßverschlüsse der Arterien. Beim Auftauen des Gewebes entstehen Schwellungen und Taubheitsgefühle. Die Gliedmaßen sind blauschwarz verfärbt, heilen im Extremfall nicht mehr ab und müssen unter Umständen amputiert werden. In diesen Fällen kann das volle Ausmaß der Erfrierung erst nach sieben bis 14 Tagen erkannt werden.

Gut zu wissen Wer enge Kleidung oder drückende Schuhe trägt, riskiert Erfrierungen. Auch der Verlust von Handschuhen oder Mütze beim Skifahren kann unangenehme Folgen haben. Aufenthalte in großer Höhe fördern wegen des Sauerstoffmangels Kälteschäden.

Erste Hilfe Liegt eine Erfrierung vor, ist schnelles Handeln für eine günstige Prognose unerlässlich. Die erfrorenen Körperteile taut man am besten in einem antiseptischen Wasserbad (z. B. unter Zusatz von Octenidin oder Jod) bei 37 Grad Celsius auf – das Aufwärmen kann allerdings als schmerzhaft empfunden werden, Blasen sollten grundsätzlich nicht geöffnet werden. Der Arzt führt (wenn nötig) eine Tetanusprophylaxe durch und verschreibt häufig analgetisch wirksame Substanzen wie Ibuprofen oder Tramadol. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin