

Gesellschaft für Krisenbewältigung

GfKb Merkblatt Unterkühlung erkennen und behandeln



Lieber Nutzer dieser Dokumente,

ich hoffe, dass ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten sie weitere Fragen haben, so sprechen sie mich gerne per e-mail an: rj@gfkb.org

Ihr Robert Jungnischke,

Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

Dieses Dokument enthält

- **Das Merkblatt Unterkühlung, Vermeiden, Erkennen, Behandeln**

Merkblatt zum Thema Unterkühlung ohne externe Hilfe

Unterkühlung (Hypothermie) ist ein kritischer Zustand, der auftritt, wenn die Körpertemperatur unter 35 °C sinkt. In Situationen, in denen keine Hilfe von außen verfügbar ist, ist es besonders wichtig, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um die betroffene Person zu schützen und zu behandeln.

Schutz vor Unterkühlung

- **Kleidung:** Tragen Sie mehrere Schichten warmer, isolierender Kleidung. Achten Sie darauf, dass die Kleidung wind- und wasserabweisend ist. Schützen Sie Hände, Füße und Kopf gut, da hier viel Wärme verloren geht.
- **Aktiv bleiben:** Halten Sie sich in Bewegung, um die Körpertemperatur zu erhöhen. Vermeiden Sie längeres Sitzen oder Stehen in kalten Umgebungen.
- **Wärmequellen nutzen:** Wenn möglich, nutzen Sie natürliche Wärmequellen wie Sonnenlicht oder Körperwärme von anderen Personen.

Erkennen von Unterkühlung

Die Symptome einer Unterkühlung können variieren, beinhalten jedoch häufig:

- **Zittern:** Ein frühes Anzeichen, dass der Körper versucht, Wärme zu erzeugen.
- **Verwirrtheit:** Schwierigkeiten beim Denken oder Sprechen können auftreten.
- **Langsame Atmung und Herzschlag:** Diese können auf eine fortgeschrittene Unterkühlung hinweisen.
- **Bewusstlosigkeit:** In schweren Fällen kann es zu Bewusstlosigkeit kommen, was ein medizinischer Notfall ist.

Behandlung von Unterkühlung ohne externe Hilfe

1. **Ruhig bleiben:** Versuchen Sie, die betroffene Person ruhig zu halten, um den Wärmeverlust zu minimieren. Vermeiden Sie unnötige Bewegungen, da dies kaltes Blut aus den Extremitäten in den Körperkern leitet und die Unterkühlung verschlimmern kann.
2. **Wärme zuführen:** Bringen Sie die betroffene Person an einen möglichst warmen und windgeschützten Ort. Entfernen Sie nasse Kleidung und wickeln Sie sie in warme Decken oder Kleidung. Beginnen Sie mit der Erwärmung von der Körpermitte (Körperstamm) hin zu den Gliedmaßen.
3. **Flüssigkeitszufuhr:** Wenn die Person bei Bewusstsein ist, geben Sie ihr warme,



zuckerhaltige Getränke, um die Energiezufuhr zu unterstützen. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein, da diese die Blutgefäße erweitern und den Wärmeverlust erhöhen können.

4. Überwachung: Achten Sie auf die Vitalzeichen der Person. Halten Sie sie warm und ruhig, bis sich ihre Körpertemperatur stabilisiert hat.

Fazit: Unterkühlung ist ein ernstes Risiko, besonders in kalten Umgebungen. In Situationen ohne externe Hilfe sind präventive Maßnahmen und schnelles Handeln entscheidend, um die betroffene Person zu schützen und zu behandeln.