



## Erste Hilfe - Erfrierung

Diese Tipps **ersetzen keinen** guten Erste Hilfe Kurs, sind aber eine gute Richtlinie

Erfrierungen werden wie Verbrennungen in drei Stadien eingeteilt. Die Kälteeinwirkung erfolgt langsam und wird erst spät wahrgenommen. Vorwiegend sind exponierte Stellen wie Nase, Ohren, Finger oder Zehen betroffen. Ältere, geschwächte oder unter Alkohol stehende Menschen sind besonders gefährdet.

### Symptome

- 🔥 Oberflächlich
  - Gefühllosigkeit
  - Blässe
  - Anschließend prickelnde Schmerzen
  - Blaurote Verfärbung
  
- 🔥 Tiefgehend
  - Blasenbildung
  - Weiß-graublaue Verfärbung
  - Bewegungseinschränkung
  - Starke Schmerzen

### Schweregrade

- 🔥 Bei Erfrierungen ersten Grades soll durch Reiben der betroffenen Stellen die Zirkulation des Blutes wieder in Gang gebracht werden. Nach Wiedererwärmung die erfrorenen Körperstellen mit einem warmen und gepolsterten Verband bedecken.
- 🔥 Bei Erfrierungen zweiten und dritten Grades sollte die Erwärmung durch den Arzt vorgenommen werden. Die Hilfeleistung beschränkt sich auf das Auflegen von gepolsterten Verbänden. Die Erwärmung muss auf jeden Fall langsam erfolgen.

### Sofortmaßnahmen

- 🔥 Körper mit Decken wärmen
- 🔥 Warme Getränke, aber niemals Alkohol verabreichen
- 🔥 Auf langsame Erwärmung achten
- 🔥 Betroffene Körperstellen nicht mit Schnee abreiben oder direkt erwärmen
- 🔥 Rettung rufen: 144!