



Erste Hilfe - Unterkühlung

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

Bei Unterkühlung sinkt die Körpertemperatur unter 35 Grad Celsius. Die Durchblutung der äußeren Körperregionen nimmt ab. Es wird nur mehr der Kreislauf im Körperinneren aufrecht erhalten.

Sofortmaßnahmen

- 🔥 Betroffenen aufwecken und wach halten
- 🔥 In Ruhelage belassen
- 🔥 In wärmende Decken einwickeln
- 🔥 Atmung und Kreislauf regelmäßig kontrollieren, bei Kreislaufstillstand: Wiederbelebung
- 🔥 Rettung rufen: 144!
- 🔥 Jede Bewegung und Reiben der Haut vermeiden, da dies zu einem weiteren Wärmeverlust führt. (Ursache: Kaltes Blut aus dem Körperäußeren gelangt ins Körperinnere und kann die Körpertemperatur noch weiter senken.)
- 🔥 Heiße Getränke, jedoch niemals Alkohol verabreichen.