



Erste-Hilfe  
kompakt



DEUTSCHER  
FEUERWEHR  
VERBAND

## Notfallstichwort: Unterkühlung (Hypothermie)

Empfehlungen des Bundesfeuerwehrarztes – Folge XXXIX

Mitten in der kalten Jahreszeit weist der stellvertretende Bundesfeuerwehrarzt Dr. Paschen besonders auf die Gefahr einer lebensbedrohlichen Unterkühlung hin und erklärt, was im Notfall zu tun ist.

### Medizinischer Hintergrund

Das Auskühlen der Körperkerntemperatur auf unter 35,0°C wird als *Hypothermie* bezeichnet. Obwohl es in Notfallsituationen häufig zu einer Unterkühlung kommt, wird diese sehr oft übersehen. Das auffälligste Symptom einer Unterkühlung ist das Muskelzittern. Die vermehrte Muskularbeit erzeugt eine verstärkte Wärmeproduktion.



Der Winter hat viele schöne Momente! Im Feuerwehralltag bietet er jedoch auch die Gefahr einer bedrohlichen Unterkühlung.

© loewyne / pixelio.de

Zusätzlich werden die Blutgefäße der Haut und Extremitäten eng gestellt, damit die Wärme im Körperkern verbleibt. Im Extremfall führt die vermehrte Muskularbeit zu einem 4-fach erhöhten Sauerstoffverbrauch.

Kühlt der Körper weiter aus (unter 33°C) verschwindet das Muskelzittern, der Unterkühlte zeigt Bewusstseinsstörungen, die Atmung nimmt ab und wird unregelmäßig. Sinkt die Körperkerntemperatur noch tiefer (unter 30°C) kommt es zur Bewusstlosigkeit. Der Herz-

schlag verlangsamt sich und der Blutdruck sinkt.

Insbesondere bei den folgenden Notfallsituationen sollte der Feuerwehrangehörige auch immer an eine Unterkühlung denken:

- Bewusstlosigkeit
- Zustand nach Alkoholgenuss
- Erschöpfung
- Schwere Unfälle mit hohem Blutverlust (Polytrauma)
- Wasser-, Schnee- und Bergunfälle

### Bundesgeschäftsstelle

Reinhardtstraße 25  
10117 Berlin  
Telefon  
(030) 28 88 48 8-00  
Telefax  
(030) 28 88 48 8-09  
E-Mail  
info@dfv.org  
Internet  
www.feuerwehrverband.de

Präsident  
Hartmut Ziebs

### **Maßnahmen bei einer Unterkühlung: Was ist zu tun?**

1. (Nach-) Alarmierung des Rettungsdienstes
2. Der Unterkühlte sollte so wenig wie möglich bewegt werden, da es bei der Bewegung zur Umverteilung des kalten Bluts aus der Körperschale in den Körperkern kommt. Dadurch können schwere Herzrhythmusstörungen bis hin zum Kreislaufstillstand ausgelöst werden.
3. Ein weiteres Auskühlen muss verhindert werden. Deshalb sollte der Patient möglichst nicht entkleidet werden, so genannte Rettungsfolien können zum Einsatz kommen.
4. Die ständige Überwachung von Kreislauf und Atmung ist erforderlich, um zum Beispiel Herzrhythmusstörungen rechtzeitig zu erkennen. Sofern vorhanden sollte Sauerstoff gegeben werden.

Hamburg/Berlin, Januar 2016

Stellvertretender Bundesfeuerwehrarzt Dr. med. Hans-Richard Paschen

Der stellvertretende Bundesfeuerwehrarzt Dr. Paschen ist der Vertreter des Deutschen Feuerwehrverbands in allen medizinischen Fragen. Er ist erfahrener Notfallmediziner und Chefarzt in einer Hamburger Klinik.

*Diese Ausgabe sowie alle weiteren Folgen unserer Serie „Erste-Hilfe kompakt“ finden Sie auch auf dem entsprechenden Internetportal auf der Homepage des DFV unter*

[www.feuerwehrverband.de/erste-hilfe-kompakt.html](http://www.feuerwehrverband.de/erste-hilfe-kompakt.html)

*Die Seite finden Sie auch, wenn Sie den QR-Code rechts oben nutzen. Halten Sie dazu einfach Ihr Mobiltelefon mit aktiviertem QR-Reader vor das Muster.*

