

# Unterkühlung

## Ursache

Alkohol- und Rauschmittelmischbrauch  
Aufenthalt in kalter Umgebung  
Liegen auf nassem, kaltem Boden  
Nasse Kleidung  
Schlechter körperlicher Allgemeinzustand  
Schock  
Sturz in kaltes Wasser  
zu wenig Bewegung bei Kälte

## Erkennen

Kältezittern, Müdigkeit, Schläfrigkeit  
Bläuliche Verfärbung der Haut  
Absinken der Körpertemperatur  
Steifwerden der Arme und Beine  
Verlangsamung von Herzfrequenzen und Atmung

## Das können Sie tun

Den Unterkühlten aus dem Gefahrenbereich an warmen Ort bringen (möglichst in einen Raum mit Zimmertemperatur bringen, nicht überwärmen)

## Solange das Bewusstsein vorhanden ist

Nasse Kleidung entfernen  
den Betroffenen möglichst nicht bewegen.  
keine Schocklage  
Gliedmaßen nicht massieren  
Warme gezuckerte Getränke verabreichen, **niemals Alkohol!**  
ständige Kontrolle der Vitalfunktionen  
den Betroffenen in Decke (Rettungsdecke) einhüllen

## Bei Bewusstlosigkeit

Stabile Seitenlage  
ständige Kontrolle der Vitalfunktionen

## Bei nicht normaler Atmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung