

# Erste Hilfe und Gesundheit im Feuerwehrdienst

## Teil 46: Sich gegen Kälte abhärten? Maßnahmen zur Prävention von Erkältungskrankheiten

Die kalte Jahreszeit hat uns nass und kalt erwischt, und während der eine oder andere schon mit einer „Erkältung“ im Bett liegt, werden ringsherum schon die Hausrezepte gegen Erkältungen von der Vitaminpille bis zu martialischen Maßnahmen zur Abhärtung des eigenen Körpers in Stellung gebracht.

### Was ist bei kaltem Wetter anders als an warmen Tagen?

Um besonders lebenswichtige Bereiche in unserem Körper, zum Beispiel innere Organe wie Leber, Lunge, Nieren und Herz, vor einer gefährlichen Unterkühlung zu bewahren, wird der Blutfluss in Blutgefäßen in der Peripherie, also Finger, Zehen, Arme, Beine, Ohren, Nase, aber auch Mund und Rachen, gedrosselt. Blutgefäße ziehen sich zusammen, das durchblutete Gewebe verliert an Temperatur. Wir bemerken dabei, neben dem Kälteempfinden, eine Abnahme der Beweglichkeit, Schmerzen und Krämpfe in der betroffenen Körperregion. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, das Verletzungsrisiko steigt und der Hals fängt an zu kratzen, weil die körpereigene Abwehr durch die geringere Durchblutung und die abgesenkte Temperatur schwächer wird. Optimal für Erkältungsviren, die von der herabgesetzten Abwehrfähigkeit profitieren und sich durch Infektion bei uns einnisten wollen.

### Nicht sinnvoll: Abhärtung durch Aushalten

Dem ambitionierten Feuerwehrsportler fallen sofort Beispiele ein, in denen sich Menschen durch gezieltes „Aushalten“ von Unterkühlung, zum Beispiel beim Sport im Freien mit ungenügendem Käl-

teschutz, abhärten wollen. Gemessen am Risiko für Verletzungen und ernsthafte Erkältungen scheinen diese heroischen Abhärtungsversuche nicht geeignet zu sein, um sich auf die kalten Tage im Jahr vorzubereiten, folgt man den Empfehlungen von Kassen und Trägern des Gesundheitswesens.

### Sinnvoll: Steigern der Kältetoleranz

Wohl aber kann man mit gut durchbluteter Muskelmasse, die auch noch durch körperliche Leistung aufgewärmt wird, die eigene Kältetoleranz steigern und das Risiko für Verletzungen und Erkältungen an kalten Tagen senken. Feuchte Sportklamotten oder Alltags- und Arbeitskleidung sollte schnell gewechselt werden. Saunieren und vor allem das kurze Abkühlen und Wiedererwärmen, zum Beispiel beim Duschen (Sequenz warm -kalt-warm) sollen die Abwehrkraft des Körpers stärken und helfen, Erkältungskrankheiten zu verhindern. Wärmende Getränke helfen dabei,

die Körpertemperatur an kalten Tagen draußen stabil zu halten. Gegen bestimmte Erkältungs- und „Winterkrankheiten“ kann gezielt geimpft werden, wie zum Beispiel gegen Grippe und COVID-19. Ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, Spaziergänge an der frischen Luft und eine Portion Tageslicht oder besser noch Sonne, helfen das Immunsystem zu stabilisieren. Nahrungsergänzungstoffe, wie beispielsweise Multivitamintabletten, haben eher keinen nennenswerten Effekt auf die Immunabwehrfähigkeit, es sei denn ein konkreter Vitaminmangel konnte nachgewiesen werden.

### Empfehlungen, wie man sich gegen die kalte Jahreszeit wappnen kann

- Warm genug anziehen um die Folgen von Kälteeinwirkung auf Muskulatur und Atemwege zu minimieren
- Körperliche Aktivität, die den Grundumsatz erhöht und die Durchblutung und Wärmeproduktion steigert



Fotos: pixabay

Durch eine sinnvolle Steigerung der Kältetoleranz kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen.

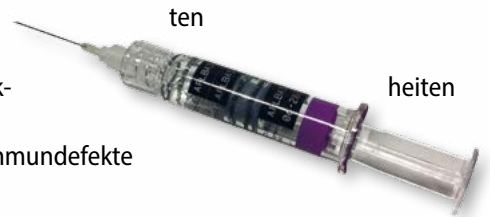
- Feuchte Bekleidung gegen trockene tauschen
- Wellnessmaßnahmen wie warm-kalt-warm Sequenzen (zum Beispiel in der Sauna)
- Ausgewogene Ernährung
- Spaziergänge und Sonneneinwirkung auf die Haut, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen
- Impfung gegen typische Krankheiten der kalten Jahreszeit wie COVID-19 und Grippe

*Dr. Andreas Häcker  
Internist/Notfallmediziner, Landesfeuerwehrarzt;  
Dr. Matthias Offerdinger  
Oberarzt Anästhesie, Feuerwehrarzt Ditzingen*

**i Grippeimpfung**

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung mit einem quadrivalenten Impfstoff insbesondere bei den folgenden Grunderkrankungen:

- chronische Krankheiten der Atmungsorgane (zum Beispiel chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder Asthma)
- Herz- oder Kreislaufkrankheiten
- Leber- oder Nierenkrankheiten
- Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes mellitus
- chronische neurologische Krankheiten wie z. B. Multiple Sklerose
- angeborene oder erworbene Immundefekte (z. B. HIV-Infektion)



sowie bei nachstehenden Personengruppen:

- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.
- Menschen ab 60 Jahren
- Schwangere
- Personen mit vielen Kontakten zu Menschen
- „Medizinisches Personal“ (Krankenhaus, Rettungsdienst)

Anzeige

**NEUES FAHRZEUG ODER MODERNISIERUNG?  
DIGITALFUNKAUSBAU IN SEINEN SCHÖNSTEN FORMEN.**

**KTF SELECTRIC**

FUNK- UND LEITSTELLENTÉCHNIK • SERVICE  
MOBILE KOMMUNIKATION • TETRA • DMR • BOS-FUNK



360° PANORAMEN

ELW 1 ELW 2 FLB

HLF KdoW MTW

RTW INFORMATIONEN

ANSPRECHPARTNER



Jetzt QR-Code scannen  
und sphärische 360°  
Panoramen erkunden.

KTF SELECTRIC GmbH • Aidlinger Straße 31 • 71139 Ehningen • ktf@selectric.de • www.selectric.de

SPHÄRISCHE 360° PANORAMEN

FAHRZEUGE.SELECTRIC.DE