

Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Ihr Ansprechpartner
Juliane Morgenroth

Durchwahl
Telefon +49 351 564 55055
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de*

03.02.2012

»Schützen Sie sich vor der extremen Kälte!«

Sachsens Gesundheitsministerin Christine Clauß empfiehlt, sich gerade bei diesen extremen Temperaturen besonders zu schützen. Durch die Kälte wird das Immunsystem zusätzlich belastet. Die Gefäße ziehen sich zusammen, um die Temperatur im Körper zu halten, den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten. Das senkt den Blutdruck und verringert den Transport der weißen Blutkörperchen. Außerdem kühlen die Schleimhäute schnell aus, wodurch Viren leichter in den Körper gelangen. Die Schleimhäute können ihre natürlich Abwehrfunktion nicht mehr voll ausfüllen.

»Beachtet man einige grundsätzliche Regeln kann man sich sehr gut vor der Kälte schützen. Hören Sie auf Ihren Körper, er sagt Ihnen, wenn etwas nicht stimmt« sagte Christine Clauß am Freitag in Dresden und gibt folgende Faustregeln mit auf den Weg:

1. Trinken Sie keinen Alkohol, um sich aufzuwärmen. Alkohol weitet die Gefäße, die die Wärme im Körper nicht halten können. Man kühlt noch schneller aus.
2. Trinken Sie viel und essen Sie genügend Obst und Gemüse, das stärkt das Immunsystem und unterstützt die Schleimhäute. Kohlenhydrate wärmen den Körper.
3. Schützen Sie besonders Ihr Gesicht und Ihren Kopf, denn über diesen Teil des Körpers wird die meiste Wärme abgegeben. Denken Sie an eine Mütze, nutzen Sie eine fetthaltige wasserfreie Creme und einen Lippenpflegestift. Bei extremen Temperaturen sollte auch der Schal vors Gesicht gebunden werden.
4. Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip, so können Sie sich je nach Umgebung an- oder ausziehen und ihre Kleidung den Temperaturen anpassen. Die Kleidungsschichten sollten dabei nicht zu eng sein, denn kleine Luftschichten erhöhen den Isoliereffekt.

Hausanschrift:
Sächsisches Staatsministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen
Zusammenhalt
Albertstraße 10
01097 Dresden

www.sms.sachsen.de

Zu erreichen mit den
Straßenbahnlinien
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

* Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Zugang für qualifiziert elektronisch signierte Dokumente nur unter den auf www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html vermerkten Voraussetzungen.

5. Das Zwiebelprinzip wärmt zwar, führt aber auch dazu, dass der Körper weniger Sauerstoff und Feuchtigkeit bekommt. Hier kann eine Creme helfen. Außerdem sollte man nicht zu oft heiß baden, lieber lauwarm duschen.
 6. Auch die Schuhe dürfen nicht zu eng sitzen, zwei Strümpfe übereinander sind nicht immer sinnvoll.
 7. Atmen Sie mehr durch die Nase. Über den Mund kann die eisige Luft ungebremst in die Atemwege eindringen.
 8. Haben Sie immer eine Notfallausrüstung im Auto: Starthilfekabel, Reservekanister, zusätzliche Decken und genügend Getränke, möglichst warme.
 9. Vermeiden Sie Anstrengungen an der eisigen Luft.
 10. Achten Sie bitte auf hilflose Personen und rufen Sie bei Bedarf die 112 an.
- Kommen Sie gut durch die kalten Tage.