

Wie man Verletzungen im Winter vermeidet

Das Handgelenk gestaucht beim Schneeschippen, eine Platzwunde am Kopf durch einen Stein im Schneeball – solche Verletzungen gehören für Chirurgen jetzt zum Alltag. Die Ärzte hätten gut zu tun, sagt Dr. Ralf Schmitz, Vorsitzender des Berufsverbandes der Deutschen Chirurgie (BDC) Schleswig-Holstein. Doch eine Ausnahme-situation gebe es nicht: „Der Schnee schützt“, sagt der Arzt. Die offensichtliche, „für jeden erkennbare“ Wetterlage mache die Menschen vorsichtiger. „Wir haben viel mehr Probleme, wenn wir plötzliches Glatteis wie Blitzeis haben. Dann gehen uns schon mal die OP-Materialien aus. Das ist im Moment nicht der Fall.“ In den Praxen seien jetzt eher die Skiunfälle etwa aus den Weihnachtsferien in den Alpen in Behandlung, berichtet der BDC-Landesvorstand.

Chirurgen erwarten mehr Radunfälle durch Ferienende

Dennoch haben die Chirurgen gut zu tun mit Verletzungen nach glatteisbedingten Stürzen: Prellungen und Brüchen an Hand, Schlüsselbein – „vor allem bei Rad- und Rollerfahrern“ – oder am Oberarmkopf. Auch beim Rodeln gebe es schon mal Verletzungen. Zurzeit kämen mehr Jüngere vor allem nach Arbeits- und Wegeunfällen in Behandlung, so Schmitz. Durch den Schulanfang nach den Winterferien könnten wieder mehr Fahrradunfälle hinzukommen. Besonders gefährlich, mahnt Schmitz, sei es für Ältere. Ein Bruch an Schulter oder Handgelenk sei zwar schmerzhaft und ziehe eine OP nach sich. Aber ein Bruch des Schenkelhalses durch einen Sturz auf die Hüfte sei schwerwiegend. Dann komme der Patient ins lange Liegen mit den möglichen tödlichen Folgen Thrombose, Lungenembolie oder Lungenentzündung. Deswegen müsse so operiert werden, dass der Patient gleich wieder mobilisiert werden kann. Seine Empfehlung an ältere Menschen während der aktuellen Lage: „Wer vernünftig ist, bleibt zu Hause.“ Professor Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), nennt dieselben Bruchklassiker, die „oft innerhalb von Minuten auf dem OP-Plan“ landen können. Sein Verband gibt Tipps zu zwei klassischen Tätigkeiten mit erhöhtem Verletzungsrisiko.

Bei Glatteis: Gehen wie ein Pinguin

Es sieht zumindest bei den Vögeln niedlich aus und wirkt etwas tollpatschig, ist aber wirkungsvoll: der Pinguin-Gang – kleine Schritte machen, den Oberkörper leicht nach vorn neigen und die Füße flach aufsetzen. Damit seien menschliche Fußgänger „stabil, kontrolliert und deutlich weniger sturzgefährdet“ durch den Winter.

Rückenschonendes Schneeschippen

Zerrungen, Wirbelblockaden oder Hexenschuss: Das können die unangenehmen Folgen des Schneeschippens sein. „Die Schneeräumspflicht zwingt viele Menschen – ob fit oder nicht – frühmorgens zur Schneeschaufel“, heißt es vom Orthopäden-Verband. Dabei sollen folgende Fehler vermieden werden: hastiges Schippen ohne vorheriges Aufwärmen, zudem nicht wärmende Bekleidung. Denn falsche Drehungen, ruckartige Bewegungen, das Heben von zu schweren Schneemengen auf der Schaufel und schließlich das Arbeiten in gebückter Haltung führen zu Verletzungen. *mtru*



„Man sollte sich nicht verrückt machen“

Angesichts der heute sensiblen Infrastruktur hatten es unsere Großeltern in einer Schneelage einfacher, findet Katastrophenforscher Marcel Schütz: Wenn die Heizung ausfiel, hat man den Ofen angeworfen

Carlo Jolly

HAMBURG Professor Marcel Schütz forscht an der Northern Business School in Hamburg zu Krisen- und Katastrophenereignissen. Er hat sich auch mit der Schneekatastrophe 1978/79 in Schleswig-Holstein beschäftigt.

Herr Professor Schütz, haben wir Norddeutschen angesichts der Szenarien von Schneestürmen und Blizzards Grund zur Beunruhigung?

Im Straßenverkehr sollten wir sicher sehr vorsichtig sein. Wenn man Zeit und Freude an diesem Wetter hat, ist der Zeitpunkt für einen Spaziergang am Wochenende aber ideal. Der Klimawandel hat uns entwöhnt von länger anhaltenden Kälteperioden. Schnee lag früher auch im Norden häufiger und länger – heute ist viel Schnee etwas Besonderes. Das macht die Einschätzung schwerer, aber es macht auch die Magie aus. Es ist ein Event.

Sie haben sich auch mit dem Schneewinter 1978/79 in Schleswig-Holstein befasst.

Vor 50 Jahren wäre die aktuelle Wetterlage keine so große Meldung wert gewesen. Mich interessieren auch die Reaktionen: Die Feinde des Schnees hoffen, dass alles bald wieder vorbei ist, die Freunde messen jeden Zentimeter. Es könnte ja blizzardartige Zustände geben. Nebenbei bin ich selbst ein großer Winterfreund. Ein gewisser Nervenkitzel gehört dazu.

Sind wir nicht mehr gewohnt, mit unklaren Lagen klarzukommen?

Es ist paradox: Wir haben immer bessere Wettermodelle und sehr viele Daten. Angesichts der Informationsflut steigen aber nur noch Experten richtig durch. Und: Früher war die Anpassungsfähigkeit der Menschen größer, man konnte improvisieren. Heute ist die Infrastruktur sensibel. Unsere Großeltern hatten noch nicht dieses minutengenau getaktete Hochleistungsnetz. Wenn die Heizung ausfiel, hat man den Ofen angeworfen.

Verlassen wir uns manchmal zu sehr auf Vorhersagen? Die Ostseesturmflut vor gut zwei Jahren wurde in dieser Intensität komplett unterschätzt.

Hier wäre auch die Ahrtalflut zu nennen. Die Leute waren darauf schlecht vorbereitet. Man sollte sich nicht verrückt machen, akute Ereignisse aber auch nicht untertreiben. Die Meteorologie kann Wahrscheinlichkeiten angeben, aber deren Kommunikation ist eine Gratwanderung.

Ist neben der Datenfülle auch die Meinungsfülle in der Zeit von Social Media ein Problem?

Wenn Sie durch eine Schneelandschaft laufen und ein schönes Foto posten, ist das toll. Wenn früher Dörfer eingeschneit waren, hat das kaum wer mitbekommen. Es gibt auch in der Meteorologie einzelne Leute, die an starken Schlagzeilen verdienen. Für diejenigen, die winterlicher Ästhetik etwas abgewinnen können, ist es eine schöne Sache. Das bleibt in Erinnerung.

Wer im Homeoffice arbeiten kann, ist privilegiert. Das hilft einer Krankenschwester nicht, die auf dem Land wohnt und um 6 Uhr zum Dienst in der Klinik in der Stadt sein muss.

Da habe ich leider auch keine Lösung. Was wir über das Wetter sagen, ändert ja nichts. Reiz und

Ästhetik werden von den einen geteilt, von den anderen eben nicht. Das ist bei Hochsommer oder Herbststurm ähnlich. Wer am Freitag nicht in den Verkehr muss, sollte es lassen.

Die Bilder vom Winter 78/79 sind bei vielen im Gedächtnis geblieben ...

Das berühmte Bild von der völlig zuge-schneiten Autobahn ist ikonisch. Ist es nicht beeindruckend, dass dieser Mythos 1978/79 noch so präsent ist? Dabei war 1962/63 noch eisiger und dauerfroster, der strengste Winter des 20. Jahrhunderts.

Feuerwehr und DLRG warnen: „Nicht aufs Eis – Lebensgefahr!“

Die Ansage ist klar: Sowohl die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) als auch der Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein warnen eindringlich davor, Eisflächen im Land zu betreten. Auch wenn es seit Tagen schneit, ist die Eisschicht in den meisten Fällen noch viel zu dünn, um eine Person sicher zu tragen. „Verschiedenste Faktoren führen dazu, dass das Eis zwar gefroren aussieht, aber eben nicht zwingend dick genug ist“, erklärt Philipp Pijl von der DLRG. Das Hauptproblem sei das aktuelle „Wechselbad“ der Temperaturen: Nachts herrscht knackiger Frost, tagsüber sorgen Sonne und gelegentlich Plusgrade für instabiles Schichteis.

Die verborgenen Gefahren

Besonders tückisch sind laut Experten zwei Faktoren:

Schneedecken: Sie wirken wie eine Isolierschicht und verhindern, dass das Eis darunter richtig durchfriert. Zudem verdeckt der Schnee gefährliche Schwachstellen.

Strömungen: Unterirdische Zuflüsse können das Wasser an einigen Stellen wärmer halten. Während man am Ufer noch sicher steht, kann die Eisdicke nur zwei Meter weiter auf einen winzigen Zentimeter zusammenschrumpfen.

„Eis ist trügerisch“ – Landesbrandmeister warnt

Auch die Feuerwehr warnt. Landesbrandmeister Jörg Nero sagt: „Eis kann trügerisch sein. Von außen ist nicht sichtbar, wie tragfähig die Fläche wirklich ist. Leider werden die Gefahren im Winter noch immer häufig unterschätzt.“

Die Faustregel der Experten: Erst ab einer Dicke von 15 Zentimetern bei stehenden Gewässern und stolzen 20 Zentimetern bei fließenden Gewässern gilt das Eis als sicher.

Wer lebt besonders gefährlich?

Statistisch gesehen bringen sich vor allem Kinder und Männer in Gefahr. Während Kinder die Risiken oft im Spiel vergessen, neigen Männer dazu, die Gefahr zu unterschätzen oder Mutproben zu bestehen. Die DLRG rät daher dringend: „Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Gefahren, und halten Sie sich strikt an die offiziellen Freigaben der Behörden.“

Was tun, wenn das Eis bricht?

Sollte das Eis unter den Füßen nachgeben, lautet die oberste Regel:

Ruhe bewahren!

Flach machen: Den Oberkörper flach auf die Eiskante legen, um das Gewicht so weit wie möglich zu verteilen.

Robben: In Bauchlage vorsichtig auf dem Weg zurück zum Ufer kriechen, auf dem man gekommen ist.

Helfen, aber richtig: Zeugen sollten sofort den **Notruf 112** wählen. Eigene Rettungsversuche sollten nur mit Hilfsmitteln wie Stöcken oder Schals und unter extremer Vorsicht durchgeführt werden – ansonsten riskieren Helfer, selbst zum Opfer zu werden.

Der Sicherheits-Check: Worauf Sie achten sollten:

Warnsignale: Achten Sie auf Knack- oder Knistergeräusche sowie dunkle Stellen im Eis. Dunkle Flächen oder Wasser auf dem Eis deuten auf Tauprozesse oder Zuflüsse hin.

Sichtbarkeit: Besonders gefährlich sind verschneite Flächen, da der Schnee Risse und dünne Stellen verdeckt.

Gemeinsam statt einsam: Gehen Sie niemals allein auf das Eis.

Offizielle Freigaben: Betreten Sie nur Eisflächen, die von den örtlichen Behörden ausdrücklich für sicher erklärt wurden. *ing*