

# Blitzeis verändert Urlaubspläne

**Gifhorn, Lk. Gifhorn (Ni).** Für Wohnmobilcamper gehört Wintercampen zum Größten. Wer in der zweiten Januarwoche 2024 auf seine Kosten, Schnee Eis und zwischendurch Tauwetter macht den Tagesablauf wenig kalkulierbar. Im Wetterdienst wird/wurde für den 17. und 18.01.24 Blitzeis, Regen und bis zu 40cm Schnee angekündigt. Die Wintercamper müssen sich also überlegen wie ihr Tagesprogramm aussehen wird, wenn das Wohnmobil seinen Eispanzer anlegt. Da in einigen Region bereits am 15. und 16.01.24 Glatteis und eine feste Schneedecke führte, war der Rettungsdienst häufig an seinen Grenzen gekommen.

## Blitzeis führt zu zahlreichen Stürzen

Bleiben Sie vorsichtig: Orthopäden und Unfallchirurgen raten bei Glätte zum Pinguin-Gang  
Berlin, 15.01.2024: Mit dem Pinguin-Gang sicher auf Eis und Schnee gehen: Dazu rät Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU), um Stürze zu vermeiden. Denn auch in den nächsten Tagen kann es noch mal Glatteis geben. „Hilfreich ist es, vorbeugend langsam zu gehen. Der Watschelgang des Pinguins ist eine einfache und wirksame Methode, die jeder umsetzen kann“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Andreas Seekamp. Ein Schaubild mit dem Pinguin-Gang verdeutlicht, wie der sichere Gang auf glatten Wegen gelingt. Daneben gibt die DGOU weitere Tipps zur Prävention von Glatteisunfällen. Dazu gehören beispielsweise das Tragen von Schuh-Spikes oder die Verwendung von Eis-Pickel für Gehstöcke und Unterarmstützen. Besonders sorgen sich die Mediziner um ältere Menschen: Bei ihnen ist ein Sturz regelhaft folgenreich. Daher sollten sie bei Glatteiswarnungen lieber zu Hause bleiben, um keine Gefahr einzugehen.

Fallen Hochbetagte auf den Kopf oder die Hüfte, kann es zu einem schweren Schädel-Hirn-Trauma oder zu einem Oberschenkelhalsbruch kommen. Daten aus dem TraumaRegister DGU® zeigen, dass die Zahl der Schwerverletzten durch Stürze bei den über 70-Jährigen in den Wintermonaten stark steigt. Experten sehen hierbei einen unmittelbaren Zusammenhang zu den jährlichen Glatteisunfällen. Dr. Christopher Spering, Leiter der DGOU-Sektion Prävention, erklärt: „Ältere Menschen sind aufgrund ihrer schwachen Knochensubstanz viel gefährdeter. Bei einem Sturz kommt es daher schnell zu einem Bruch von großen und sonst stabilen Knochen wie der Hüfte. Eine Hüftprothese ist dann nötig, um die Mobilität zu erhalten. Durch die Operation werden die älteren Menschen jedoch in erheblichem Umfang belastet.“



Zur Sturzprävention im Winter raten Experten daher vorbeugend langsam zu gehen. Der Pinguin macht es vor. Beim Pinguin-Gang wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet. Man bewegt sich äußerst langsam und schiebt sich mit kleinen Schritten auf ganzer Sohle über den Boden. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität. Damit sinkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. „Sollte es doch zu einem Sturz kommen, können wir nach vorne fallen und uns abrollen. Ein Sturz auf den Hinterkopf wird weitgehend vermieden. Denn das wäre vor allem für Menschen fatal, die Blutverdünner einnehmen“, sagt Spering.

Damit Fußgänger auf spiegelglattem Asphalt sicherer unterwegs sind, geben Orthopäden und Unfallchirurgen neben dem Pinguin-Gang weitere Tipps:

- Halt suchen: Mit einer Person eingehakt gehen oder sich an der Häuserwand oder einem Geländer entlang tasten.
- Im Winter nur Schuhe mit Profil tragen: Wer im Arbeitsleben elegante Schuhe tragen muss, sollte auf diese erst im Büro wechseln.
- Schuh-Spikes tragen: Durch die Nutzung von Spikes lässt sich auch normales Schuhwerk wintertauglich machen. Die Spikes, auch Anti-Rutsch-Sohle bezeichnet, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen so vor dem Ausrutschen.
- Eis-Pickel für Krücken und Gehstöcke: Sie sind leicht montierbar und können bei Nichtgebrauch hochgeklappt werden.
- Fahrrad stehen lassen: Das Fahrrad sollte im Winter keine Saison haben. Da das Rad keine Winterreifen besitzt, rutschen die Räder beim Bremsen auf

## Der Pinguin-Gang – Sicher auf Eis gehen



©DGOU

Schnee und bei Glätte schnell zur Seite weg – eine hohe Unfallgefahr.

- Für gangunsichere ältere Menschen: Keine unnötigen Gefahren eingehen und bei Glätte möglichst zu Hause bleiben.

Unfallchirurgen operieren rund um die Uhr Knochenbrüche nach Glätteunfällen

Eine hohe Anzahl an Knochenbrüchen hat in den letzten Tagen Deutschlands unfallchirurgische Kliniken erreicht. Unfallchirurgen operierten mancherorts rund um die Uhr, Verlegungsmöglichkeiten innerhalb des „TraumaNetzwerk DGU®“ wurden genutzt. OP-Tagesprogramme wurden angepasst, damit die Notfallteams die akuten Verletzungen in zusätzlichen OP-Sälen versorgen konnten. „Unsere unfallchirurgischen Teams stehen für eine hohe Leistungsbereitschaft. Mit maximalem Einsatz helfen wir den Menschen wieder auf die Füße zu kommen“, sagt Seekamp.

### Beispiel Braunschweig:

Aufgrund von plötzlich einsetzender Eisglätte im Stadtgebiet Braunschweig kam es zu einer hohen Rettungsdienstauslastung. Rettungsdienst-Reserven kamen zum Einsatz

Am frühen Donnerstagnachmittag zeichnete sich eine einsetzende Glatteislage im Stadtgebiet Braun-

schweig ab. Hierauf bereitete sich die Integrierte Regionalleitstelle Braunschweig/Wolfenbüttel/Peine, der Rettungsdienst Braunschweig sowie die Feuerwehr Braunschweig entsprechend vor. Neben der ständigen Wetterbeobachtung und Auswertung der Erkundungsergebnisse wurde das Leitstellenpersonal frühzeitig aufgestockt und Einsatzfahrzeuge mit Spike-Bereifung versehen.

Zu einer Verschärfung der Lage kam es dann im Zeitraum von 15:45 bis ca. 19:30 Uhr. Die Leitstelle verzeichnete hier einen signifikanten Anstieg der Rettungsdienst und Hilfeleistungseinsätze. Überwiegend kam es zu Personenstürzen und leichten Verkehrsunfällen im Stadtgebiet. Zur weiteren Bewältigung der Lage kamen auch zusätzliche Rettungsdienst-Reserven zum Einsatz, sodass die Notfallversorgung jederzeit sichergestellt war.

Ursächlich für die plötzlich auftretende Glatteislage war der Luftmassenumschwung nach den vergangenen Frosttagen.

### Ratgeber: Bei Blitzeis das Auto möglichst stehen lassen

In diesen Tagen häufen sich die Meldungen von Blitzeis auf den Straßen. Dazu kommt es, wenn Regen oder Schneeregen auf gefrorene Fahrbahnen fällt und sofort gefriert. Für Kraftfahrer verwandelt sich

der Asphalt dann in eine gefährliche Rutschbahn. Das Problem: Winterreifen, ABS, ESP oder auch Schneeketten bieten dann keine ausreichende Sicherheit mehr, warnt der ADAC.

Wird im Radio vor Blitzeis oder Eisregen gewarnt, sollten nicht zwingend notwendige Fahrten verschoben und das Auto stehen gelassen werden, rät der Automobilclub.

Das A und O für eine sichere Fahrt ist eine vorausschauende und umsichtige Fahrweise. Wichtig ist, den Abstand zum Vordermann zu vergrößern, möglichst sanft zu bremsen und hektische Lenkmanöver zu vermeiden. Wer unterwegs von Eisregen überrascht wird, sollte gegebenenfalls eine Pause einlegen und im Zweifel auf den Streudiens warten. Im schlimmsten Fall kann dies bedeuten, dass man vorübergehend am äußersten Fahrbahnrand sein Fahrzeug abstellen muss. Ein wichtiger Hinweis für alle Autofahrer, die keine Winterreifen aufgezogen haben: Bei winterlichen Straßenverhältnissen zu denen auch Glätte zählt, darf nicht mit Sommerreifen gefahren werden! Erlaubt sind nur noch wintertaugliche Reifen, die mit dem Alpine-Symbol gekennzeichnet sind. Auch M+S-Reifen können noch mit Übergangsfristen weiterverwendet werden.

Die Regelung zum Gebrauch der Winterreifen gilt situativ, das heißt, sie ist nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden. Ein Verstoß wird mit einer Geldbuße in Höhe von 60 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet. Bei einer Behinderung des Verkehrs aufgrund falscher Reifen bei winterlichen Wetterverhältnissen erhöht sich das Bußgeld auf 80 Euro und einen Punkt. Kommt es zu einem Unfall, droht eine Kürzung der Versicherungsleistung.

### Tipps zur Sicherheit im Auto:

- Im Winter gehört eine Wolledecke, ein Kissen ins Auto.
- Eine Mütze, zusätzliche Handschuhe und Socken können bei längeren Wartezeiten im Auto zusätzlich wärmen.
- Ein kleiner Eimer mit einem Sand-Salzgemisch und eine kleine Schaufel zur Sicherung um das Fahrzeug bzw. als Anfahrhilfe
- Türschlossenteiser und Scheibenentfroster können hilfreich sein.

Info: Feuerwehr Braunschweig; Auto-Medienportal.Net; Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V., Foto: Stock, Opel

