

Alltagswunden versorgen

Abschürfung, Schnittwunde, Verbrennung? Da hilft Schema F: reinigen, gegebenenfalls desinfizieren, abdecken.



Bei großen, tiefen, infizierten, stark nässenden oder blutenden Verletzungen ist der Arzt gefragt. Kleine, oberflächliche Wunden und Verbrennungen dürfen Sie jedoch auch selbst behandeln.

Sauber heilt schneller

Bevor Sie eine Wunde versorgen, waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife. Denn auch kleine Wunden oder Verbrennungen infizieren und entzünden sich, wenn viele Keime hineingelangen. Auch die Wunde wird zunächst gereinigt. Dazu eignet sich in Mitteleuropa schlicht Leitungswasser; sterile Kochsalzlösung o.Ä. ist nicht nötig. Falls zur Hand können Sie ein desinfizierendes Wundreinigungstuch oder eine sterile Wundkomresse nehmen, ansonsten ein sauberes Tuch. Wischen

Sie Verunreinigungen sanft aus der Wunde, und zwar immer aus der Wunde heraus, nie hinein. Kleinere Schnittwunden lassen Sie zur Reinigung etwas ausbluten. Schürfwunden sind oft verkeimt und sollten desinfiziert werden.

Wann desinfizieren?

Eine Desinfektion ist nur bei verschmutzten oder infektionsgefährdeten Wunden nötig. Auch dann reicht häufig ein einmaliges Besprühen oder Auftropfen. PVP-Jod ist ein gutes Antiseptikum, das aber stark färbt und sich nicht bei Jodüberempfindlichkeit oder Schilddrüsenerkrankungen eignet. Als lang wirksam und gut verträglich gilt Octenidin; das farblose und alkoholfreie Spray „brennt“ auch nicht. Puder, Mehl oder Öl gehören nicht auf offene Wunden: Sie verkleben die Wunde und stören die Heilung.

Schutz für die Wunde

Wundschnellverbände („Pflaster“) gibt es in allen erdenklichen Größen, Formen (z.B. Fingerkuppe, Knöchel, Gelenke), Farben (Kinder lieben Bunt!) und Macharten (elastisch, wasserfest). Häufig genügt das Tragen über ein bis zwei Tage - je nach Beanspruchung und Tätigkeit. Danach kann die nun verkrus-

tete Wunde unbedeckt ganz abheilen, die umgebende Haut wird geschont. An schwierigen Stellen bildet ein Sprühpflaster einen atmungsaktiven, flexiblen Film.

Eine größere Wundfläche bedeckt man mit einer sterilen Einmal-Komresse. Gelkompressen und metallbedampfte Wundaufgaben haben den Vorteil, nicht so leicht mit der Wunde zu verkleben. Zum Befestigen von Kompressen dienen eine Mullbinde mit Verbandklammern oder ein Heftpflaster. Den Rest besorgt die Natur. >| **RS**

Verbandszeug für die Hausapotheke

- Haut- und Wund-Antiseptikum
- Wund- und Brandgel
- Universalpflaster
- Gelpflaster
- Verbandpäckchen
- Sterile Einmalkompressen
- Elastische Mullbinde
- Verbandklammern, Sicherheitsnadeln
- Heftpflaster
- Dreiecktuch
- Schere



Tipp: Feucht heilt noch schneller

Oberflächliche, nicht infizierte Wunden heilen schneller im feuchten Milieu. Dabei helfen feuchte Wundpflaster (Gelpflaster) oder ein Hydrokolloidgel, das mit einem Pflaster bedeckt werden kann. Allerdings sind Feuchtverbände und Feuchtpflaster nicht ganz billig und daher nur gezielt einzusetzen.