

Inhalt

| | |
|--------------------------|----|
| Das tut weh! | 5 |
| Gezielte Erstversorgung | 6 |
| Natürliche Wundpflege | 8 |
| Wunden richtig verbinden | 9 |
| Aufgepasst beim Sport | 10 |
| Insektenstiche | 11 |
| Nicht vergessen | 12 |
| Die ultimativen Tipps | 13 |
| Schlagwortregister | 15 |
| Impressum | 16 |



« Damit Wunden schneller heilen, haben wir Drogistinnen und Drogesten viele Tipps und Tricks auf Lager. Wir beraten Sie gerne. »

Claudia Meier, dipl. Drogistin HF, Droga-Drogerie, Lenzburg (AG)

Natürliche Wundpflege

Nach der Erstversorgung geht es um eine möglichst rasche Wundheilung. Hierbei sind pflanzliche Mittel, innerlich oder äusserlich angewendet, eine grosse Hilfe.

Arnika gilt als das «Wundermittel» schlechthin, wenn es um Verletzungs- und Unfallfolgen geht. Es wirkt entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und ableitend auf ins Gewebe eingedrungenes Blut. Eingesetzt wird Arnika als verdünnte Tinktur für Umschläge, Salbe, Öl, Spray oder homöopathische Globuli. Achtung: Kann bei Überempfindlichkeit allergische Hautreaktionen hervorrufen.

Ringelblume wirkt entzündungshemmend, abschwellend und antibakteriell. Einsetzen als Salbe oder als Abkochung für Waschungen, Bäder oder Kompressen. So

wirds gemacht: 60 Gramm getrocknete Blüten 10 Minuten in einem Liter Wasser aufkochen.

Kamille für Verletzungen und Verbrennungen wirkt entzündungshemmend, desinfiziert und fördert die Heilung. In Form von Salbe, Tinktur oder Teekompressen.

Wallwurz hilft bei Blutergüssen und Prellungen; als Salbe, Paste oder Umschlag anwendbar.

Johanniskraut wirkt heilungsfördernd, aber auch schmerzlindernd. Am besten als Öl.

Storchenschnabel ist blutstillend und vernarbungsfördernd bei Wunden und Verbrennungen.



Wunden richtig verbinden

Für kleinere Wunden wird man einen Schnellverband einsetzen, bei dem die Kompresse bereits auf dem Klebeband fixiert ist.

Bevor man eine grössere Wunde verbindet, wird man häufig einen ersten Schutz auflegen: Diese Wundaufgabe soll überschüssige Wundflüssigkeit aufnehmen, Schmerzen verhindern und die Wunde feucht und warm halten – so heilt sie am besten.

Moderne Wundaufgaben haben eine äusserst feine und wasserabstossende, nicht verklebende Deckschicht. Diese ist sehr fein perforiert und ermöglicht dadurch das Aufsaugen der Flüssigkeit. Je nach Art der Wunde gibt es verschiedene, individuell geeignete Ausführungen von Wundaufgaben – in Ihrer Drogerie weiss man Bescheid.

Der Verband dient

dem Fixieren von Wundaufgaben und hat Stütz- und Schutzfunktion. Den Schutz der Wunde erreicht man durch einen Deckverband, der hauptsächlich vor

Verunreinigung, aber auch vor Witterungseinflüssen wie Wärme, Kälte und Nässe sowie vor mechanischer Schädigung schützt. Die Blutstillung erreicht man durch einen Druckverband, der grössere und kleinere Blutgefässe verschliesst. Beim Bein- oder Armverband müssen die Zehen oder Finger, sofern diese nicht verletzt sind, freiliegen. Achtung: Verband nicht zu straff binden.

Zum Abnehmen des Verbandes

wird das Verbandsmaterial sorgfältig entfernt, damit die Kompresse noch auf der Wunde liegen bleibt. Diese muss mit einer Pinzette – nicht von Hand – sorgfältig abgehoben werden. Wenn eine Kompresse auf der Wunde klebt, muss sie mit Desinfektionsmittel oder einer sterilen Kochsalzlösung abgelöst werden.