

# Die Zeit heilt

...aber man kann auch etwas nachhelfen: Wie Sie kleinere Verletzungen

## Schürfwunden

Durch Reibung entstandene Verletzung der obersten Hautschicht mit punktförmigen Blutungen

## Verbren

**1. Grades**  
Gerötete Haut,  
Schwellung

**2. Grades**  
Blasen

Eigentlich wissen wir ja Bescheid. Schliesslich haben die meisten von uns schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Dumm nur, wenn der Jahrzehnte zurückliegt und man in den Erinnerungen kramen muss, was denn jetzt genau zu tun wäre. Die Wunde auswaschen? Aber nicht doch – niemals Wasser in die Wunde, hat einmal einer gesagt, oder? Die Blutung stoppen, das muss sein – also fest draufdrücken, da wo es blutet. Und Brandblasen: immer aufstechen und dann mit Mehl bestreuen – das kühlt bestimmt. Oder wars Olivenöl? Ach nein – Eiswürfel natürlich!

Mythen, bruchstückhafte Erinnerungen, Fehlinterpretationen – dazu der Stress, wenn man sich plötzlich um einen Verletzten kümmern muss, und die Angst, etwas falsch zu machen: Gründe genug, in Panik zu geraten. Dabei ist es gar nicht so schwer, einem leicht verletzten Menschen zu helfen. Wichtig dabei ist: einen kühlen Kopf bewahren und auf Sauberkeit achten.

Helfen kann Ihnen unsere Grafik: was man selbst tun kann und was man vermeiden sollte, wann man den Notarzt alarmieren muss und in welchem Fall ein Besuch bei der Hausärztin ratsam ist – alles auf einen Blick. ■

Erste Hilfe – Selbstversorgung



1. Hände waschen, Handschuhe anziehen (kein Latex)



2. Wunde unter fliessendem Trinkwasser reinigen



3. Kleine, lose Fremdkörper entfernen



4. Tiefsteckende Fremdkörper in der Wunde belassen



5. Desinfizieren



6. Sterile Kompresse auf die Wunde legen und fixieren



1. Löschen: am Boden wälzen, mit Wolldecke zudecken



3. Betroffene vor Unterkühlung schützen (zudecken)



5. Keine Desinfektions- oder Hausmittel auftragen, Blasen nicht aufstechen

Heilung zum Arzt

- für das Entfernen von feststeckenden Fremdkörpern
  - bei Schwellung oder Eiterbildung
  - bei starken Schmerzen oder Fieber
  - falls die letzte Starrkrampfimpfung mehr als fünf Jahre zurückliegt
- Verband regelmässig wechseln: auf der Wunde klebende Kompressen mit Hilfe von Desinfektionsmittel einweichen
  - Heilungsverlauf beobachten

- mit Säuglingen und Kleinkindern
  - bei Verbrennungen an Hände
  - bei grossflächigem Sonnenbrand
- Notarzt 144**

- Bei kleinen Verbrennungen:
- Intakte Haut mit wundheilen
  - Heilungsverlauf beobachten

