



# Sommerzeit

## Hilfe bei kleineren Blessuren



Reisen, Grillieren, Sport im Freien: Schnell kann in der heissen Jahreszeit etwas Unliebsames passieren. Die Apothekerin Petra Gerdesmeyer gibt Tipps, wie kleinere Verletzungen behandelt werden können – auch mit Mitteln der Komplementärmedizin.

Jürg Lendenmann



«Bei Verletzungen jeglicher Art ist Arnika das erste Mittel aus der homöopathischen Hausapotheke. Ich gebe meist die Potenz C30», empfiehlt die Apothekerin Petra Gerdesmeyer. Ideal sei es, eine der kleinen homöopathischen Apotheken mit sich zu führen, die für Reisen, Verletzungen usw. erhältlich sind. Darauf aufbauend könne man sich eine Reiseapotheke zusammenstellen lassen mit weiteren Mitteln der Komplementär- sowie der Schulmedizin. «Wichtig ist auch, Verbandsmaterial dabeizuhaben», so die Apothekerin, «beispielsweise einfache Pflaster in verschiedenen Grössen, steril verpackte Kompressen, eine selbstklebende elastische Binde, aber auch Schere und Pinzette. Und zu wissen, welche Erste-Hilfe-Massnahmen jeweils anzuwenden sind.»

### Schnitte

«Eine schmutzige Wunde muss gereinigt werden; am besten wird sie unter fließendem Wasser ausgespült. Das perfekte homöopathische Mittel bei Schnittwunden ist Staphisagria (Stephanskörner); auch die Essenz aus Calendula (Ringelblume) empfiehlt sich.

Zum Desinfizieren eignen sich Teebaum- oder Lavendelöl. Letzteres ist ein richtiges Rundummittel: Es eignet sich, um Wunden zu desinfizieren, Insektenstiche zu behandeln, bei Juckreiz und viel mehr. Schulmedizinisch desinfiziert man mit einem geeigneten Mittel wie Merfen oder Octenisept. Danach wird die Wunde ver-

bunden. Mit Staphisagria kombiniert, verheilt die Wunde leichter und die Narben werden schöner.

### Schürfwunden

Auch Schürfwunden müssen ausgewaschen und Fremdpartikel mit der Pinzette entfernt werden. Dann wird desinfiziert. «Aus der Komplementärmedizin eignet sich Ringelblumenessenz, die auch stark wundheilungsfördernd wirkt», sagt Petra Gerdesmeyer. «Als mögliches schulmedizinisches Desinfektionsmittel bietet sich Bepanthen Plus Creme an. Nach dem Desinfizieren wird die Wunde mit einer nicht klebenden Kompresse und einem hautfreundlichen Pflaster verbunden.»

### Riss- / Platzwunden

«Oberstes Prinzip ist das Säubern – das Auswaschen der Wunde. Nach dem Desinfizieren werden die Wundränder vor dem Verbinden mit Steri-Strip fixiert, was bei tieferen Wunden, auch bei Schnittwunden, empfehlenswert ist. Ist die Wunde nicht so tief, kann sie auch mit einer Calendula-Creme behandelt werden.»

### Stichwunden

«Kleine Splitter, Dornen usw., die in der Wunde stecken, sollten mit einer Pinzette sorgfältig entfernt werden. Nach dem Desinfizieren wird die Wunde mit einem Pflaster, gegebenenfalls mit einem Druckverband verbunden. Bei tiefen Stichen durch rostige Nägel, Holzsplitter oder Ähnliches

muss bei unklarem Tetanus-Impfschutz ein Arzt aufgesucht werden. Bei jeder Art von Stichwunden – auch von Mückenstichen – wie von Bissen (Katzen, Hunde, Zecken) ist Ledum (Sumpfporst) angesagt.»

### Bisswunden

«Bisse sind gefährlich», warnt die Apothekerin, «besonders die tiefen und solche von Katzen. Wenn die Wunde blutet, soll man mit dem Desinfizieren und Verbinden etwas warten, da mit dem Blut Keime ausgeschwemmt werden.» Auch bei Bisswunden müsse bei unklarem Tetanus-Impfschutz ein Arzt aufgesucht werden.



Bei Reisen ins Ausland sollte man sich zudem erkundigen, welche Tiere Überträger der Tollwut sein können, und mögliche Kontakte meiden. In den USA beispielsweise sind Fledermausbisse der häufigste Übertragungsweg.

«Homöopathische Hauptmittel bei Bisswunden sind Ledum und Hypericum (Johanniskraut)», sagt die Apothekerin. «Bisswunden muss man beobachten: Reagiert die Person mit Fieber, Schwäche, Unwohlsein usw. oder entzündet sich die Wunde, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.»

### Verbrennungen

«Die verbrannte Stelle sollte sofort mit lauwarmem Wasser gekühlt werden. Danach S.O.S.- bzw. Rescue (Notfall)-Creme oder -Gel, das Bachblüten enthält, auf die verbrannte Stelle auftragen, alternativ Schüsslersalz Nr. 3 als Creme oder Tücher.

Wenn Blasen entstehen: nicht aufstechen, sondern abdecken. Homöopathisches Cantharis (Spanische Fliege) hilft. Aufgegangene Blasen desinfizieren und mit sterilem Material verbinden, z. B. mit einem Gelpflaster.

Bildet sich eine Blase an den Füßen: Sofort ein Blasenpflaster darauf geben. Es polstert, vermindert die Reibung, schützt und saugt die Flüssigkeit auf. Blasen kann vorgebeugt werden – etwa mit dem Dermophil-Stick oder dem Silicea-Plus-Stick mit Schüsslersalzen.

Bei schlecht heilenden Wunden ist Johanniskrautöl ein hervorragendes Wundheilöl; es empfiehlt sich auch bei Wunden, mit denen man immer wieder ins Wasser geht.»

### Sonnenbrand

Sind Blasen aufgetreten, empfiehlt Petra Gerdemeyer Cantharis, alternativ S.O.S.-/Rescue-Creme oder -Gel. «Sonnenschutz benutzen! Wenn die Haut sich zu röten beginnt, sich sofort etwas überziehen und in den Schatten gehen. Ein wichtiges Mittel bei starkem Sonnenbrand ist Belladonna (Tollkirsche, innerlich). Schulmedizinisch werden Cremes mit Lokalanästhetika eingesetzt, die schmerzstillend wie auch kühlend wirken. Ein altes probates Hausmittel ist Quark. Aloe vera, als Body Lotion oder reines Gel aufgetragen, wirkt kühlend und wundheilungsfördernd.»



### Insektenstiche

Homöopathische Hauptmittel bei Insektenstichen seien Ledum und Apis (Honigbiene). «Apis hilft bei einem Stich, der Kälte mag und leicht gerötet ist», erklärt die Apothekerin. «Wenn die Einstichstelle hochrot wird, ist Belladonna angezeigt, wenn sie bläulich-rot wird Lachesis (Buschmeister). Hilfreich sind auch Lavendelöl, Teebaumöl sowie «Insektenstiche» von Similasan, äusserlich und innerlich. Wenn alles nicht hilft, kann man ein Antiallergikum einnehmen oder äusserlich als Gel wie Fenistil oder Stillex auftragen.»



Hinter Gartenarbeit lauert die Gefahr, sich an Ästen, Dornen und Werkzeugen zu verletzen. Auch Insektenstiche und Sonnenbrand können unliebsame Gartenbegleiter sein. Da kommen unsere Erste-Hilfe-Tipps im Fall der Fälle gerade recht.

Bild: © Marino Bocelli, de.123rf.com