

SOS-Tipps für den Alltag

Kleine Blessuren richtig versorgen

Eine Unachtsamkeit beim Gemüseschneiden oder Bügeln und schon ist es passiert: Der Finger blutet, der Arm ist rot und verbrannt. Kleine Zwischenfälle wie diese sind im Alltag keine Seltenheit. Umso besser wenn man weiß, was dann zu tun ist!

Verbrennungen

Bei Verbrennungen die Stelle sofort für ca. zehn Minuten unter kaltes Leitungswasser halten oder mit feuchten Umschlägen kühlen. Brandsalben nur bei oberflächlichen Verbrennungen auftragen, sonst droht eine Infektion. Finger weg von Hausmitteln wie Butter oder Mehl: Sie führen zu Hitzestau und verunreinigen die Wunde. Brandblasen nie aufstechen! Bei sehr großen Verbrennungen gilt: Ab zum Arzt und nicht selbst kühlen! Der Körper verliert sonst zu viel Wärme.

Schnittwunden

Kleine Schnittwunden kurz bluten lassen, so werden Krankheitserreger und Schmutz herausgespült. Anschließend die Wunde mit lauwarmem Wasser reinigen, desinfizieren und die Blutung mit einer Kompresse stoppen. Ein Pflaster schützt vor Keimen und hält die Wunde feucht. Ohne Pflaster hingegen trocknet die Wunde aus: Dies verzögert die Heilung und begünstigt Narben. Bei tiefen Schnittverletzungen muss ein Druckverband angelegt werden und ein Arzt muss die Wunde spätestens nach sechs Stunden nähen oder klammern, sonst verheilt sie schlechter. Unbedingt den Tetanusschutz kontrollieren oder auffrischen lassen!

Blaue Flecken

Um Schmerzen z. B. nach einem Stoß

zu lindern und die Blutung unter der Haut einzudämmen, muss die betroffene Stelle sofort gekühlt werden. Die Gefäße ziehen sich durch die Kälte zusammen und es tritt weniger Blut aus. Auch die Schwellung lässt nach. Aber: Nur mit Wasser kühlen, bei Eis drohen Kälteschäden. Wichtig: Wer häufig schon bei leichten Stößen große Blutergüsse bekommt, sollte dies vom Arzt abklären lassen! Schuld daran kann das von-Willebrand-Syndrom sein. Bei dieser Blutgerinnungsstörung ist im Blut von Betroffenen ein wichtiges Protein (der von-Willebrand-Faktor) entweder defekt, in zu geringer Konzentration oder gar nicht vorhanden. Dieses Protein ist aber am Vorgang der Blutgerinnung maßgeblich beteiligt – vom ersten Schritt der Blutstillung bis zum Schließen der Wunde. Auch häufiges Nasenbluten kann ein Symptom sein. Infos und ein Selbsttest unter: www.netzwerk-von-willebrand.de

Insektenstiche

Nach einem Wespen- oder Bienenstich muss zunächst der Stachel vorsichtig mit einer Pinzette entfernt werden. Die Einstichstelle etwa zehn Minuten mit kaltem Wasser kühlen, um die Schwellung zu reduzieren. Nicht daran herumdrücken, damit sich das Gift nicht weiter ausbreitet! Zudem hilft es, Spucke auf die Einstichstelle zu reiben: Sie neutralisiert das Gift. Auch Zwiebel- oder Zitronenscheiben erfüllen diesen Zweck. Bei allergischen

Reaktionen wie Atembeschwerden,
Schwindel oder Krämpfen sofort zum

Arzt!