

Autsch: Geschnitten, geschürft, Blase gelaufen **Kleine Wunden selbst versorgen**

Mainz, den 8. Juni 2021 – Schnell ist es passiert und man hat sich verletzt. Ob im Büro am Papier geschnitten, Zuhause beim Obst oder Gemüse raspeln an der Reibe geschürft oder beim Joggen oder Wandern eine Blase gelaufen. Damit aus dem kleinen Autsch kein großes Weh wird, weist der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV darauf hin, dass auch kleine Wunden gut und gewissenhaft versorgt werden sollten. Das kann man oft ganz allein, wenn die richtigen Regeln beherzigt werden.

Gerade bei Schnittwunden, die bis ins tiefe Gewebe reichen, können Keime in die Haut eindringen. Mit einem Küchenmesser können Keime in die Haut und zum Teil bis ins darunterliegende Gewebe eindringen. „Jede Wunde sollte mit einem geeigneten Wunddesinfektionsmittel gereinigt werden, um so in die Wunde geratene Viren, Bakterien oder Pilze abzutöten“, erklärt Petra Engel-Djabarian aus dem Vorstand des Apothekerverbandes. Pflaster oder Kompressen schützen die offene Stelle vor weiteren Verschmutzungen.

Wenn die Wundversorgung im ersten Schritt getan ist, können Haut und Gewebe heilen. Aber: Gewebe und damit auch die Haut, wachsen in feucht-warmen Milieu am besten. Deshalb ist eine trockene Wundheilung nicht zielführend. „Der trockene Schorf schützt zwar das Gewebe darunter, er ist aber unflexibel und kann bei Bewegung und mechanischen Einflüssen reißen oder gar abreißen. Das Ergebnis ist möglicherweise eine noch größere oder tiefere Risswunde in die unterliegenden Gewebeschichten“, so die Apothekerin. Sie empfiehlt daher eine feuchte Wundheilung. „Wundsalben mit Calendula oder Panthenol halten die Haut und den Schorf feucht und elastisch. Pflaster oder Verbände kleben nicht am Wundsekret fest.“ Zusätzlich fördern diese Salben die Selbstheilung. Die Haut wächst von unten nach oben nach und die Gefahr von Narbenbildung bleibt geringer.

Ähnlich ist es bei Blasen. „Gefüllte Blasen sollten möglichst geschlossen bleiben“, rät Engel-Djabarian. „Auch wenn die Haut über der Blase absterben wird, so schützt sie doch erstmal das „rohe Fleisch“ darunter.“ Spannt die Blase zu stark oder stört sie zu sehr, kann sie von einem Arzt oder einer Ärztin mit sterilem Skalpell geöffnet werden. Danach wird die entstandene offene Wunde wieder desinfiziert und mit einem Wund-schnellverband abgedeckt. „Bei neuen Schuhen empfehle ich immer, an die bekann-ten Stellen an den Füßen Blasenpflaster zu kleben. Die schmiegen sich wie eine zweite Haut an und schützen vor Druck und Scheuern.“

Wunddesinfektionsmittel, Heilsalbe, Pflaster und Kompressen gehören in jede Haus-apothek um bei kleinen Unfällen schnell handeln zu können. Die Apothekerin rät zu-sätzlich: „Es lohnt sich auch immer Mal ein Blick in den Impfpass. Die letzte Teta-nusimpfung gegen den Wundstarrkrampf sollte nicht länger als zehn Jahre zurücklie-gen. Denn auch von kleinen Wunden kann diese Gefahr ausgehen.“

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothe-kerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de