

WAS BEI KLEINEN BLESSUREN HILFT

Sommer ist die ideale Jahreszeit zum Reisen, Sonnenbaden, Sporttreiben im Freien. Doch was tun bei kleineren Verletzungen, bei Insektenstichen oder einem Sonnenbrand? Die Apothekerin Petra Gerdesmeyer von der Bollwerk Apotheke gibt Tipps für Erste-Hilfe-Massnahmen und das Behandeln insbesondere auch mit Mitteln aus dem Schatz der Komplementärmedizin. Text: Jürg Lendenmann



Die Apothekerin Petra Gerdesmeyer ist Verwalterin der Bollwerk Apotheke in Bern.

«Bei Verletzungen jeglicher Art ist Arnika erstes homöopathisches Mittel, das ich meist in der Potenz C30 gebe», verrät die Apothekerin Petra Gerdesmeyer. «Eine kleine homöopathische Apotheke ist eine gute Basis, die mit weiteren Mitteln der Komplementär- und der Schulmedizin ausgebaut werden kann. Wichtig ist auch, Verbandsmaterial dabeizuhaben, wie Pflaster, steril verpackte Kompressen, eine selbstklebende elastische Binde, 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; auch Calendula-Essenz empfiehlt sich. Zum Desinfizieren eignet sich Teebaumöl. Oder auch Lavendelöl, das ein richtiges Rundummittel ist: Es eignet sich, um Wunden zu desinfizieren, Insektenstiche zu behandeln, bei Juckreiz und so weiter.

Schulmedizinisch desinfiziert man mit einem geeigneten Mittel wie Merfen® oder Octenisept®. Danach wird die Wunde verbunden. Mit Staphisagria kombiniert, verheilt die Wunde leichter und die Narben werden schöner.»

Schürfungen

Auch Schürfwunden müssen ausgewaschen und Fremdpartikel mit Pinzette entfernt werden. Dann wird desinfiziert: «Dazu eignet sich Ringelblumenessenz, die auch stark wundheilungsfördernd wirkt. Als schulmedizinisches Desinfizien bietet sich beispielsweise Bepanthen® Plus Creme an. Nach dem Desinfizieren wird die Wunde vorzugsweise mit einer Kompresse und einem hautfreundlichen Pflaster verbunden.»

Riss-/Platzwunden

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

Stichwunden

«Kleine Splitter, Dornen und so weiter, die in der Wunde stecken, sollen mit einer Pinzette sorgfältig entfernt werden», empfiehlt die Apothekerin. «Nach dem Desinfizieren wird die Wunde mit einem Pflaster, gegebenenfalls mit einem Druckverband, verbunden. Bei tiefen Stichen auch durch rostige Nägel muss bei unklarem Tetanus-Impfschutz ein Arzt aufgesucht werden. Bei jeder Art von Stichwunden – auch von Mückenstichen – wie von Bissen ist Ledum angesagt.»

Bisswunden

«Bisse sind gefährlich», warnt Petra Gerdesmeyer, «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. Homöopathische Hauptmittel bei Bisswunden sind Ledum und Hypericum. Bisswunden muss man

beobachten: Reagiert die Person systemisch mit Fieber, Unwohlsein und so weiter oder entzündet sich die Wunde, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden – ebenso zur Überprüfung eines unklaren Tetanus-Impfschutzes.»

Verbrennungen

«Die verbrannte Stelle sollte sofort mit lauwarmem Wasser gekühlt werden», rät Petra Gerdesmeyer. «Danach S.O.S.- bzw. RESCUE®-Creme oder -Gel auftragen, alternativ Schüsslersalz Nr. 3 als Creme oder Tücher.

Wenn Blasen entstehen: nicht aufstechen, sondern abdecken. Homöopathisches Cantharis hilft. Aufgegangene Blasen desinfizieren und mit sterilem Material verbinden, z. B. 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-Indien®-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 Gerdesmeyer Cantharis, alternativ S.O.S.-/RESCUE®-Creme oder -Gel. «Ein wichtiges Mittel bei starkem Sonnenbrand ist Belladonna (innerlich). Schulmedizinisch werden Cremes mit Lokalanästhetika eingesetzt, die schmerzstillend und kühlend wirken. Ein altes Hausmittel ist Quark. Aloe Vera als Body Lotion oder reines Gel wirkt kühlend und wundheilungsfördernd.

Insektenstiche

«Homöopathische Hauptmittel bei Insektenstichen sind Ledum und Apis. Bei hochroter Einstichstelle ist Belladonna angezeigt, bei bläulich-roter Lachesis. Hilfreich sind zudem Lavendelöl, Teebaumöl sowie «Insektenstiche» von Similasan. Schulmedizinisch helfen Antiallergika, innerlich wie äusserlich angewandt.» //