

Wunden und Blessuren im Alltag

Wer kennt das nicht, Freunde sind eingeladen, man will eben schnell noch eine Konservendose öffnen und Sekunden später schießt Blut aus einem Finger der linken Hand. 2,7 Millionen Unfälle ereignen sich alljährlich in deutschen Haushalten. Dabei handelt es sich meistens um Stürze, Verbrennungen, Schnittverletzungen oder Verätzungen. Nicht alle Alltagsunfälle gehen glimpflich ab. Ca. 5.900 Menschen bezahlen in unserem Land jährlich, die meist aus Unachtsamkeit entstandenen Unfälle mit ihrem Leben. Damit nehmen die Haushaltunfälle Platz zwei in der Unfalltodesstatistik nach den Verkehrsunfällen ein.

Die beste Möglichkeit Unfälle im Alltag zu reduzieren ist deren Verhinderung. Oft geschehen sie aus Leichtsinn oder Unachtsamkeit und viel weniger durch defekte Geräte. So sind die Folgen von Sturzverletzungen im Haushalt am häufigsten und auch meist die bedrohlichsten, vor allem bei älteren Menschen. Diesen kann man durch rutschfeste Unterlagen, ordnungsgemäße Treppenhandläufe, den Einsatz von GS geprüften Leitern und Tritten sowie durch fest sitzendes Schuhwerk vorbeugen.

Kommt es dennoch zu Verletzungen will dieser Artikel Hinweise geben, wie sich der Laie bei Bagatelverletzungen erst einmal selber helfen kann und in welchen Fällen unverzüglich fachmännische Hilfe in Anspruch genommen werden muss.

Oft kommt es bei Haushaltarbeiten, meist aus Unachtsamkeit zu kleinen **Schnittwunden**. Diese entstehen oft durch scharfe Gegenstände und zeichnen sich somit durch glatte Schnittflächen aus.

Kleinere und flache Schnittwunden (unter 1 cm) empfiehlt es sich eine Weile bluten zu lassen um der natürlichen Wundreinigung eine Chance zu geben.

Kommt es zu rhythmisch spritzenden Blutungen, handelt es sich in aller Regel um eine arterielle Blutung, die rascher ärztlicher Versorgung bedarf.

Fließt das Blut hingegen langsam aus der Wunde und stoppt z.B. beim Hochheben der Hand über den Kopf von allein, ist die Ursache eine venöse Blutung, die in aller Regel allein schon mit Hilfe eines banalen Verbandes zum Stehen kommt.

Sterile Verbandmaterialien finden sich heute normalerweise in jedem Haushalt bzw. im Verbandkasten des PKW.

Als Wunddesinfizienz hat sich verdünntes Wasserstoffperoxid bewährt, es brennt nicht in der Wunde und setzt bei seiner Anwendung atomaren Sauerstoff frei, der auf natürliche Art desinfiziert und damit auch das Angehen von gefährlichen, unter Sauerstoffabwesenheit wachsenden Keimen wie den Tetanuserregern verhindern kann.

Bei allen blutenden Wunden wäre als Akutmittel in der Homöopathie an Hamamelis und auch an Phosphorus, jeweils in D 12 zu denken.



Die Wundheilung wird oftmals durch Pflasterverbände, die in aller Regel luftundurchlässig sind, behindert.

Besser eignen sich sterile Kompressen, die durch Mullbinden fixiert werden.

Nach zwei bis drei Tagen kann eine kleine Schnittwunde durchaus auch einige Stunden unter Schonung der betreffenden Körperstelle offen gelassen werden. Dies fördert die Wundheilung.

Bei **verunreinigten Wunden** ist besonders auf eine exakte Wundsäuberung zu achten.

Oft gehören dazu größere Schürfwunden durch Stürze z.B. mit dem Fahrrad.

Dazu eignet sich neben dem bereits genannten Wasserstoffperoxid auch Sauermolke, die mittels einer Kompresse auf die Wunde aufgebracht werden kann. Das dabei entstehende saure Milieu wirkt auf natürliche Weise desinfizierend und reinigend.

Die Anwendung von Eigenurin als Wundaufgabe hat sich bei schlecht heilenden und oft vormals verunreinigten Wunden bewährt. Dabei wird eine kleine Menge Eigenurin auf eine Kompresse gegeben und ca. 1-2 Stunden auf die Wunde gelegt.

Altbekannt ist auch der Einsatz von Digitalis bei schlecht heilenden Wunden. Selbst von einigen Schulmedizinern wurden früher Digitalisampullen auf die Wunden geträufelt.

Auch Beinwelltinkturen kommen bei Wundheilungsstörungen zur Anwendung.

Feuchte Umschläge auf verunreinigte und schlecht heilende Wunden sind in aller Regel viel günstiger für den Heilverlauf als Salbenverbände, die ihn oft nur verlangsamen.

Dazu eignet sich die in der Apotheke erhältliche tinktura arnicae 1 Eßl. auf ½ Liter abgekochtes Wasser, welche dann mittels einer sterilen Kompresse aufgelegt werden kann.

Arnika regt die lokale Durchblutung an und erweitert die peripheren Blutgefäße.

Ähnliche Erfolge lassen sich auch mit Kamilleanwendungen erzielen.

Unbedingt ist auf eine exakte Ruhigstellung und Hochlagerung der betroffenen Körperregion zu achten.

Äußeres Kühlen der Wunde z.B. mit einem Eisbeutel wirkt schmerzlindernd und infektionsverhindernd.

Das Eis sollte dabei allerdings nie direkt auf die Wunde aufgelegt werden sondern stets nur auf den Verband da es sonst zu Hautreizungen infolge Unterkühlung führt..

Vorsicht bei tiefen **Stichverletzungen**, hier können Erreger tief unter die Haut verbracht werden und im Falle von Tetanus auch lebensbedrohliche Situationen heraufbeschwören.

Stichverletzungen, wie sie z.B. beim Eintreten eines rostigen Nagels in den Fuß entstehen, sollte man unbedingt ausbluten, reichlich desinfizieren und ärztlich kontrollieren lassen.



Bei tiefen Stichverletzungen Nadel, wie in diesem Fall, nicht selbständig herausziehen sondern unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Bitte bei der Arztvorstellung an den Impfausweis denken.

Im Falle von **Insektenstichen** entscheidet oft die Erstbehandlung durch den Laien über das Auftreten möglicher allergischer Komplikationen.

So sollte in jeder homöopathischen Hausapotheke Apis D 12 und Urtica D 12 vorhanden sein.

Gerade bei einem **Bienenstich** kann die rasche Einnahme von Apis oft schlimme allergische Reaktionen verhindern.

Unmittelbar nach dem Ereignis sollte der verbliebene Bienenstachel herausgezogen und die Stichstelle nach Möglichkeit mit dem Mund ausgesogen werden um die Giftbelastung für den Organismus zu reduzieren. Auch Einreibungen mit Efeutinktur bringt rasche Linderung.

Eine große Gefahr stellen Getränkedosen dar, die offen stehen geblieben sind, aus denen danach getrunken wird und ein darin befindliches Insekt mit verschluckt wird.

Diese Wespe oder Biene wird in aller Regel in den Mund oder Kehlkopf stechen und kann damit möglicherweise eine lebensbedrohliche Situation, das Glottisödem hervorrufen. Dies ist ein Zustand akuter Erstickungsgefahr durch plötzliche, massive Anschwellung der Rachen- und Kehlkopfschleimhaut.

Hierbei ist sofortige notärztliche Hilfe herbeizurufen, zwischenzeitlich ist das Anlegen einer „Eiskrawatte“ sinnvoll und die Gabe von Apis D 12 alle 5 Minuten 2-5 Glb.

Weiterhin bietet sich das rasche Auflegen einer frisch aufgeschnittenen Zwiebel auf die Stichstelle an.

Ein gutes Mittel gegen **Mückenstiche** sind Umschläge mit Farnkraut. Angenehm ist auch die kühlende Wirkung von Quarkumschlägen.

Ein zunehmendes Problem sind in der letzten Zeit kleine Verletzungen durch **Zeckenbiss** geworden.

Oft bleibt die Zecke über Stunden bis Tage unbemerkt an unserem Körper und hat Zeitj Blut zu saugen.

Durchstreift man im Sommer die Wälder, sollte man generell auf geschlossene Kleidung (anliegender Kragen, feste Bündchen an Armen und Beinen) achten, damit den Zecken das Eindringen unter die Wäsche erschwert wird.

Am Abend sollte man seinen Körper und auch den seiner Kinder auf mögliche Zeckenbisse absuchen.

Wird eine Zecke entdeckt, muss diese schonend mit einer entsprechenden Zeckenpinzette entfernt werden.

Sie sollte dabei weder gequetscht, noch mit Öl oder anderen Substanzen beträufelt werden, da sich hierdurch die Gefahr erhöht, Speichelsekret des Tieres in die Bissstelle zu bekommen.

Die Bisswunde ist in den folgenden Tagen zu kühlen und zu beobachten. Bei Rötung und Schwellung sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Vorsicht mit der alleinigen Eigenbehandlung ist bei **Bissverletzungen** geboten.

Der Speichel des jeweiligen Tieres ist in aller Regel stark keimbeladen, so dass Bisswunden immer großzügig gereinigt und meist auch chirurgisch ausgeschnitten werden müssen. Oft sind die Wunden nur die „Spitze des Eisberges“ denn durch die enormen Beißkräfte beispielsweise eines Hundes wird immer auch tiefer liegendes Gewebe gequetscht, so dass sich nach einigen Stunden meist noch Blutergüsse zeigen, die sehr schmerzhaft werden können.

Hierbei bringen wieder Quark- und auch Weißkohlschläge Linderung.

Bei Tierbissen ist in jeder Weise eine umgehende Vorstellung beim Hausarzt oder Chirurgen notwendig. Dieser wird Ihren Tetanusschutz erfragen. Auch ist der Impfpass des Tieres von großer Bedeutung.

Obwohl glücklicherweise Tollwutfälle sehr selten sind, muss der Tierbesitzer den Unfallverursacher unverzüglich einem Tierarzt vorstellen, der schriftlich die Unbedenklichkeit gegenüber einer Tollwuterkrankung des Tiers bescheinigt.

Bei längeren Märschen oder ungeeignetem Schuhwerk können sich leicht **Blasen an den Füßen** bilden, die sehr schlecht heilen.

Wundgelaufene Füße können auch mit Eigenurin betupft werden. Dies wirkt desinfizierend und heilungsfördernd.

Hierbei hat sich ein Betupfen oder auch Fußbäder mit Molke als sehr nützlich erwiesen. Als ein natürliches Milchsäureprodukt sind ihre desinfizierenden Eigenschaften mit Jodpräparaten zu vergleichen bei völliger Allergen-freiheit. Auch sei hier auf die Möglichkeit eines Fußbades in kalter Kartoffellauge hingewiesen.

Die Basischen Bestandteile im Kartoffelwasser wirken beruhigend und Abschwelend auf die überlasteten Füße.

Weiterhin ist darauf zu achten, bei längeren Märschen keine neuen Socken zu tragen, bereits mehrfach gewaschene eignen sich besser.

Häufige Alltagsverletzungen sind **Prellungen** infolge von Stürzen. Diese an sich harmlosen Blessuren zeichnen sich jedoch oft durch langanhaltende Schwellungen und Schmerzen aus.

Schwellungslindernd in der Homöopathie wirkt vorwiegend Apis. Als Allgemeinmittel gegen Schwellungen sollten Sie prinzipiell an Quarkauflagen denken. Die Säure des Quarks wirkt antientzündlich und anschwellend. Zu denken ist auch an die Einnahme von Enzympräparaten, wie Mulsal, Phlogenzym oder Wobenzym, welche oft eine erstaunlich rasche Abschwellung bewirken.

Eine hervorragende Möglichkeit, Schwellungen zu lindern bietet der Einsatz von Blutegeln. Dies sollte allerdings bei, mit dieser Methode erfahrenen Therapeuten geschehen. Der Einsatz dieser nützlichen Tiere garantiert ein rasches und dauerhaftes Abschwellen und damit verbundene natürliche Schmerzlinderung.



Hämatome lassen sich mit Blutegeln sehr gut behandeln und damit die Heilung deutlich beschleunigen.

Weiterhin habe ich gute Erfahrung mit der entzündungshemmenden und abschwellenden Wirkung von Retterspitz, einer speziellen Fertigmischung aus Wein- und Zitronensäure. Auch

Natronbäder beruhigen die Haut und wirken wohltuend bei Schwellungen und übermüdeten Extremitäten.

Allgemeine Hinweise:

Oft entstehen im Zusammenhang mit Verletzungen beim Betroffenen, insbesondere bei Kindern Erregungs- oder sogar Schocksituationen. In diesen Fällen haben sich die Rescue Tropfen aus dem Bereich der Bach Blüten gut bewährt. Als vergleichbares Präparat wären Necessitas Globuli von Homeda zu nennen.

Rescue Salbe lässt sich auch sofort auf Prellungen auftragen und verhindert starke Schwellungen.

Bei schweren Verletzungen bei denen eine Infektionsgefahr oder gar ein Knochenbruch zu befürchten ist, sollte in jedem Falle ein Arzt aufgesucht werden, der dann eine fachgerechte Versorgung übernehmen kann.

Literaturverzeichnis:

E. Bierbach: Naturheilpraxis heute Lehrbuch und Atlas Urban und Fischer 2000

R.F. Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie Hippokrates 1991

A. Vogel: Der kleine Doktor Verlag A. Vogel 1952

R. Morrison: Handbuch der homöopathischen Leitsymptome Kai Kröger Verlag 1997