



FOTO: MEV

Nicht nur die Zeit heilt Wunden

Kleinere Verletzungen gehören schon fast zum Alltag. Doch auch eine harmlos erscheinende Wunde will richtig versorgt sein, da sonst Komplikationen auftreten können, welche die Wundheilung verzögern. Kritisch wird es, wenn Krankheitserreger in die Wunde gelangen.

von Karin Diodà

Immer im dümmsten Moment, und oft, wenn man es eilig hat, passiert es: Das Messer rutscht ab, man übersieht die Scherbe am Boden, verschüttet kochendes Wasser oder stolpert über eine Stufe. Nach dem ersten Schreck und mit dem einsetzenden Schmerz stellt sich dann die Frage: Wie versorge ich die Wunde richtig und wie kann ich unterscheiden, ob die Verletzung harmlos oder ernst ist?

Schnittwunden

Solche Wunden bluten meist stark. Grundsätzlich lässt sich jede Blutung

stoppen, indem man direkt auf die Blutungsquelle drückt. Dafür wird eine Gaze oder ein sauberes Stück Stoff, das nicht fusselt, verwendet. Zur Not tut es auch der Daumen. Was man nicht tun sollte, ist schon nach kurzer Zeit nachzusehen, ob die Wunde noch blutet. «Das führt nur dazu, dass die beginnende Verschließung der Adern durch Blutplättchen wieder abreißt und die Blutung von Neuem beginnt», erklärt Adrian Müller, erfahrener Hausarzt und Spezialist für Innere Medizin. Nach 20 bis 30 Minuten ist ein Blick erlaubt, und wenn es weiter blutet,

Wann zum Arzt?

Trifft eine der folgenden Situationen zu, muss eine Ärztin/ein Arzt beigezogen werden:

- Die Wunde blutet länger als eine halbe Stunde.
- Hellrotes Blut tritt stossweise aus der Wunde. Wenn die Blutungsquelle abgedrückt werden kann, sofort ins Spital. Gelingt dies nicht, sofort die Ambulanz verständigen.
- Es befinden sich Fremdkörper in der Wunde (nicht selbst entfernen).
- Die Wundränder klaffen auseinander.
- Die Verletzung befindet sich am Kopf, im Gesicht, in der Nähe eines Gelenks oder an der Hand.
- Es handelt sich um eine Bisswunde.
- Es handelt sich um eine Verbrennung mit Brandblasen.
- Bei Zuckerkrankheit, dann auch eine kleine Wunde nach spätestens zwei Tagen dem Arzt zeigen.
- Die Wunde erwärmt sich plötzlich, schwillt an, es bildet sich Eiter, oder sie schmerzt stärker.

Bei jeder Wunde, auch einer kleinen, besteht die Gefahr eines Wundstarrkrampfes. Deshalb ist es wichtig, sich alle zehn Jahre gegen diese Infektion impfen zu lassen (Tetanusimpfung). Hat man sich eine Verletzung zugezogen und ist nicht mehr sicher, wann das letzte Mal geimpft wurde, ist dies auch ein Grund, den Arzt aufzusuchen.

sollte ein Arzt aufgesucht werden. Adrian Müller weist darauf hin, dass man eine stark blutende Wunde auf keinen Fall abbinden darf, da die Unterbrechung der Blutzufuhr schwerwiegende Folgen haben kann.

Ist der Schnitt nur geringfügig, das heisst klein und oberflächlich, genügt es, die Wunde zu desinfizieren und mit einem Pflaster zu verbinden. Aber

auch hier gilt: Nicht zu früh nachschauen, sondern das Pflaster erst mal 24 Stunden auf der Wunde belassen.

Kritisch ist eine Schnittwunde an der Hand, hier muss ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden, da im Handbereich sehr viele Nerven, Gefässe und Sehnen verlaufen. «Wird eine solche Verletzung nicht behandelt, kann dies zu lebenslangen Schäden führen»,

weiss Adrian Müller. Auch eine Schnittwunde in der Nähe eines Gelenks oder im Gesicht sollte dem Arzt gezeigt werden.

Klaffen bei einem Schnitt die Wundränder auseinander, wird der Arzt oder die Ärztin die Wunde nähen oder klammern. Dies sollte innerhalb von sechs Stunden nach der Verletzung geschehen. Ist der Schnitt nicht zu tief, kann er auch

Fortsetzung auf Seite 15

Irrtümer bei der Versorgung von Wunden

Hausmittelchen

Inzwischen hat es sich herumgesprochen, doch soll hier nochmals mit Nachdruck darauf hingewiesen werden: Niemals Butter, Öl oder Mehl auf eine (Brand)-Wunde geben. Diese Mittel sind Unsinn und äusserst schädlich, weil sie den Zustand der Wunde katastrophal verschlimmern. Auch sollte eine Wunde nicht mit Alkohol behandelt werden, ausser es ist kein anderes Desinfektionsmittel zur Hand.

Salben und Puder

«Der Spruch «Schmierer und Salben hilft allenthalben» trifft häufig nicht zu und kann sogar gefährlich sein», sagt Adrian Müller, Hausarzt und Spezialist für Innere Medizin. Grundsätzlich sollten keine Salben auf eine offene Wunde gegeben werden ohne vorherige Absprache mit dem Arzt. Dies gilt vor allem für pflanzliche Heilmittel wie Arnika, Teebaumöl oder Perubalsam, weil sie starke Allergien auslösen können.

Auch Wundpuder sollten nicht verwendet werden, da sie meist

Zusatzstoffe enthalten, welche die Wunde reizen. Eine Ausnahme sind antibiotische Wundpuder, die von einer medizinischen Fachperson verschrieben werden.

Natürliche Heilmittel

Mit dem Trend zu Naturprodukten wird manchmal Honig als Heilmittel für Wunden angepriesen. Tatsächlich wirkt Honig antibiologisch, und seine heilende Wirkung ist medizinisch nachgewiesen. Entscheidend sind aber Art wie auch Herkunft und Alter des Honigs. «Gerade älterer Honig, der teilweise aus Südamerika stammt, kann Clostridien enthalten. Das sind Bakterien, die den gefährlichen Wundbrand auslösen, der bis zur Amputation eines Körpergliedes führen kann», warnt der Hausarzt Adrian Müller. Deshalb keine Selbstversuche mit Honig bei der Wundversorgung. Dringend abzuraten ist auch, eine Wunde mit Blättern oder anderen Teilen von Pflanzen zu behandeln. Es besteht die Gefahr, dass Giftstoffe, Bakterien und Fremdkörper in die Wunde gelangen, und es können allergische Reaktionen auftreten.



Fortsetzung von Seite 13

mit medizinischen Klebstreifen verschlossen werden.

Schürfwunden

Schürfwunden sind meist nur oberflächlich und heilen schnell ab. Vorsicht ist geboten, wenn die Wunde stark verschmutzt ist. Dann muss sie als Erstes sorgfältig unter fließendem Wasser gereinigt werden. Wenn kleine Fremdkörper wie Erde oder Steinchen haften geblieben sind, kann die Wunde auch mit einem Bürstchen vorsichtig gereinigt werden.

Eine kleinere Schürfwunde desinfizieren und wenn sie sich an einer häufig beanspruchten Stelle wie Ellbogen oder Knie befindet, mit einem Pflaster abdecken. Ohne diesen Schutz wird die Wunde durch die Kleider ständig gereizt, was die Heilung verzögert. Wenn möglich zwischen Pflaster und Wunde eine Kompresse mit Spezialbeschichtung legen, die nicht an der Wunde klebt.

Verbrennungen

Bei einer leichten Verbrennung ist lediglich die oberste Hautschicht betroffen, sie ist gerötet und angeschwollen. Bei einer stärkeren Verbrennung

bilden sich Brandblasen, die sehr schmerzhaft sind. Sie sollten nicht aufgestochen werden, da sie die Wunde schützen und steril und feucht halten. Hält man die betroffene Körperstelle gleich unter kaltes, fließendes Wasser und zwar während 15 bis 20 Minuten, lässt sich der Schaden begrenzen. Als Alternative können auch feuchte Tücher (alle 3 Minuten wechseln), Eiskwürfel in einem Plastiksack oder Cold Packs verwendet werden. Zwischen das Eis und die Wunde muss aber ein Tuch gelegt werden, damit die Abkühlung nicht zu stark ist. Adrian Müller weist darauf hin, dass Verbrennungen nicht desinfiziert werden sollten, da sie wegen der hohen Temperaturen bereits keimfrei sind. Eine Salbe darf nur nach Absprache mit einer medizinischen Fachperson angewendet werden. Auf keinen Fall Brandwunden mit Hausmittelchen behandeln, die Folgen können fatal sein (siehe *Kasten «Irrtümer»*). Nach dem Kühlen wird die Brandwunde mit steriler Gaze locker abgedeckt, und dann empfiehlt es sich, lieber zu früh als zu spät einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Brandwunden sind nicht nur sehr schmerzhaft, sondern auch besonders infektionsanfällig. Der Schweregrad einer Verbrennung wird danach beurteilt, wie stark Haut und Gewebe geschädigt sind, aber auch, wie viel der Hautoberfläche betroffen ist. Sind bei einem Erwachsenen 15 Prozent verbrannt (entspricht etwa der Fläche eines Beins), gilt die Verletzung bereits als äusserst gefährlich. Bei einem Kind sind bereits 10 Prozent (entspricht etwa der Fläche eines Arms) lebensbe-

Die drei Phasen der Wundheilung

1. Reinigungsphase: Gewebetrümmer, Blut und Wundflüssigkeit werden durch den Körper entfernt.
2. Granulierungsphase: Es bildet sich neues Gewebe als erster Schutz und als Grundlage für eine vollständige Wundheilung.
3. Epithelisierungsphase: Die Oberfläche der Haut wird mit den endgültigen neuen Zellen vollständig geschlossen.

drohlich. Dann muss die verletzte Person sofort in die Notfallstation eines Spitals gebracht werden.

Bisswunden

Bisse von Tieren wie Hund, Katze oder Nager verursachen problematische Wunden. Auch wenn oberflächlich nur kleine Löcher sichtbar sind, kann das darunter liegende Gewebe stark verletzt sein. Als erste Massnahme sollte die Bisswunde mit Seifenlauge oder Geschirrspülmittel ausgewaschen werden. So lassen sich Speichel und darin enthaltene Krankheitserreger beseitigen. Anschliessend die Wunde mit einer sterilen Gaze abdecken und einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Häufig braucht es bei einer Bisswunde eine Therapie mit Antibiotika. Auch besteht hier, wie bei anderen Verletzungen, das Risiko eines Wundstarrkrampfs (Tetanus). Davor schützt die entsprechende Impfung, die alle zehn Jahre aufgefrischt werden muss (siehe *Kasten «Wann zum Arzt?»*).

Narben

Ist bei einer Verletzung lediglich die oberste Hautschicht betroffen, heilt die Wunde ohne sichtbare Spuren. Eine Narbe entsteht, wenn auch die darunter liegende Schicht, die sogenannte Lederhaut, geschädigt wurde. Dann wird das zerstörte Gewebe vom Körper aufgefüllt. Aus diesem Ersatzgewebe bildet sich später die Narbe. Die Narbenbildung kann günstig beeinflusst werden, wenn die Wunde gut versorgt und eine Infektion vermieden wird.

Während des Heilungsprozesses sind die Wundränder einer Belastung ausgesetzt, dadurch wird sie in die Breite gezogen. Ein aufgeklebtes Pflaster entlastet die Wundränder, was die Bildung einer schmalen Narbe begünstigt.

Werden auseinander klaffende Wundränder unmittelbar

nach der Verletzung genäht oder geklammert, trägt dies dazu bei, dass die Narbe später nicht breit und wulstig wird, sondern schmal bleibt.

Die Narbenbildung ist erst nach sechs bis zwölf Monaten abgeschlossen. Während dieser Zeit sollte eine Narbe vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden, am Körper durch Kleidung oder ein Pflaster, im Gesicht durch eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Ansonsten kann es zu Verfärbungen oder zu überschüssiger Narbenbildung kommen. Wenn jemand zu starker Narbenbildung neigt, was von Person zu Person unterschiedlich ist, kann zusätzlich eine spezielle Narbensalbe angewendet werden. Doch erst wenn die Wunde vollständig abgeheilt ist.