



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 01. September 2016

Schürfwunden richtig versorgen

Sind auch Sie der Meinung, dass Wunden am besten an der frischen Luft heilen also ohne Pflaster? Dieser medizinische Irrtum kursiert erst seit dem 20. Jahrhundert. Der Grund: man mutmaßte, dass Bakterien an der frischen Luft besser absterben sollten. Dies obwohl man Wunden erfolgreich über viele Jahrhunderte offene Schürfwunden immer feucht versorgte, mal mit Honig, mal mit Öl, mal mit Essigumschlägen.

Und das ist auch richtig denn wenn die obere Hautschicht bei Schürfwunden verletzt wird, ist die Schutzschicht die vor dem Eindringen von krankhaften Erregern schützt, zerstört. Der Körper beginnt sofort mit der Heilung dieser Wunde, in dem er sie bluten lässt, dann für eine schnelle Blutgerinnung und gleichzeitig für die Produktion eines Wundsekrets sorgt. Deshalb nässt die Wunde, ein Vorgang, der seinen Grund hat. Diese Wundflüssigkeit ist eine Transportmöglichkeit für die Versorgung der Verletzung mit den notwendigen heilenden Substanzen und die Entsorgung bereits verbrauchter Substanzen und krankhafter Keime.

Wird dieser Wundheilungsprozess nicht abgedeckt, trocknet die Wundoberfläche schnell ab und es entsteht eine Kruste, die einreißen kann, wenn sie sich an einer Stelle befindet, die stark bewegt wird. Außerdem bleibt das feuchte Sekret unter der Kruste liegen und kann nicht mehr entsorgen. Es befindet sich dann unter der getrockneten Schicht möglicherweise noch vorhandener Schmutz, krankhafte Keime und abgestorbenes Gewebe – eine Brutstätte für die Entstehung einer weiteren Entzündung. Daher ist es richtig eine einfache Schürfwunde nach dem das Bluten gestillt wurde zu desinfizieren und dann

mit einem normalen Pflaster abzudecken. Geben Sie ein wenig Heilsalbe auf das Pflaster, damit es beim Wechseln nicht an der Wunde kleben bleibt und wechseln sie das Pflaster täglich. Wenn die Wunde aufgehört hat zu nässen ist das Pflaster nicht mehr notwendig und die Luft sowie Sonnenlicht wirken sich positiv auf den weiteren Heilungsverlauf aus.

Sie können auch ein Sprühpflaster verwenden. Sie machen allerdings nur dann Sinn, wenn die Wunde an einer Stelle liegt, an der ein normales Pflaster schlecht hält. Denn der Schutzfilm ist flexibel und zugleich atmungsaktiv. Er brennt zwar beim Aufsprühen muss aber nicht gewechselt werden und löst sich nach einigen Tagen von selbst auf. Verwenden sie Sprühpflaster aber nicht bei größeren Wunden und Verbrennungen.

Spülen Sie die Wunde mit reichlich Wasser ab und entfernen Sie vorsichtig Schmutzpartikel und Splitter bevor sie desinfizieren. Hausmittel für eine Wundauflage sind Kokosöl, Ringelblume, Aloe Vera, Honig, Kurkuma oder Wegerich. Ist die verletzte Fläche größer, benutzen sie statt Pflaster eine sterile Kompresse, die mit einer Mullbinde befestigt wird. Beobachten Sie den Heilungsverlauf. Schmerzt es zunehmend, wird die Wunde dick und rötet sich die Haut spricht das für eine Infektion, die von einem Arzt behandelt werden sollte.

Ihre

Dr. Petra Bracht