



Kleine Wunden gut versorgen

Beim Arbeiten im Garten, bei der Hausarbeit oder beim Sport: Kleine Schnitt- und Schürfwunden kann man sich schnell mal zuziehen. Wie und mit welchen Mitteln aus der Hausapotheke man sie gut versorgt, erklärt Apotheker Dr. Hannes Müller, Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands der Bundesapothekerkammer. Er leitet eine Filialapotheke in Haltern am See.

Herr Dr. Müller, wie sollte man eine kleine, blutende Wunde reinigen und desinfizieren?

Müller: Wenn man sich beim Zwiebelschneiden in den Finger geschnitten hat, blutet es zunächst sehr stark. Im ersten Schritt ist es also wichtig, das Blut aufzufangen, zum Beispiel mit einem Handtuch. Die Wunde reinigt sich durch das Blut von selbst. Innerhalb weniger Minuten hört die Blutung bei Schnittwunden von selbst auf, da die Blutgerinnung einsetzt. Desinfektionsmittel sind bei Schnittverletzungen ein Kann, aber kein Muss.

Anders sieht es aus, wenn Schmutz in die Wunde gekommen ist, zum Beispiel bei der Gartenarbeit oder wenn man sich das Knie auf der Straße aufgeschürft hat. Da empfehle ich, die Wunde zuerst zu reinigen, etwa unter fließendem Wasser, und im Anschluss großzügig nicht-alkoholische Desinfektionsmittel aufzutragen.

Braucht man stets eine Wundabdeckung? Und welche eignen sich am besten?

Müller: In der Generation meiner Oma hieß es bei Wunden »Lass Luft dran, das muss trocknen«. Das ist schon seit Langem überholt. Heute weiß man, dass Wunden in einem feuchten Milieu besser und schneller heilen. Spezielle Wundauflagen oder Wundgele, die es in jeder Apotheke rezeptfrei gibt, schaffen ein feuchtes Wundmilieu. Darin können die Hautzellen besser und schneller nachwachsen. Ein Beispiel für solche Pflaster sind Blasenpflaster für die Füße. Die feuchten Pflaster bleiben einige Tage auf der Wunde oder so lange, bis sie von selbst abfallen. Bei allen kleinen Wunden außer Schnittverletzungen würde ich zu feuchten Wundauflagen raten.

Das klassische »trockene« Pflaster, das jeder kennt, heißt korrekt Wundschnellverband. Es ist nur bei kleinen Schnittwunden ausreichend, denn diese heilen in der Regel komplikationsfrei. Ich würde es häufig wechseln, an einem Finger zum Beispiel mehrmals am Tag.

Wann sollte man mit einer Wunde zum Arzt gehen?

Müller: Wenn eine Wunde nicht innerhalb weniger Tage besser wird oder der Wundrand sehr rot ist, sollte man einen Arzt aufsuchen. Klar ist auch: Hört die Blutung nicht von selbst auf, muss die Wunde professionell versorgt werden.

Vielen Dank für das Gespräch.
Die Fragen stellte Dr. Frank Schäfer.

Hinweis: Um bei Verletzungen vor Tetanus geschützt zu sein, sollte man bei Bedarf seinen Impfschutz dagegen auffrischen. Über die Impfung informiert das Robert Koch-Institut im Internet unter t1p.de/tetanus-impfung

TEIL 1 Ibuprofen & Co. bei Schmerzen aller Art

Rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen gut und schnell. Und das nicht nur bei Kopfschmerz, sondern auch bei Regel-, Rücken- oder Gelenkschmerzen. Wie Ibuprofen und ähnliche Arzneistoffe wirken, erfahren Sie im ersten Teil der Serie zu Schmerzmitteln, fachlich auch Analgetika genannt.



Tatsächlich wirken Arzneistoffe wie Ibuprofen und andere vergleichbare Analgetika nur gegen entzündliche Schmerzen, die von Körperoberflächen und Gelenken ausgehen. Experten bezeichnen sie als nicht steroidale Antirheumatika (NSAR), da sie auch bei Rheuma gegen Entzündungen und Schmerz kurzzeitig zum Einsatz kommen können und nicht zu den Steroiden beziehungsweise kortisonartigen Wirkstoffen gehören.

Als ältesten Verwandten des Ibuprofens könnte man vielleicht die Acetylsalicylsäure bezeichnen, kurz ASS. Zur gleichen Familie gehören Diclofenac und Naproxen. Alle verhindern, dass der entzündete oder verletzte Körperteil Botenstoffe bildet, die Schmerzfühler beziehungsweise Schmerzrezeptoren empfindlicher machen und Entzündungen verstärken. NSAR wirken daher schmerzlindernd, antientzündlich und fiebersenkend. Bei Verspannungen helfen sie, weil sie den Teufelskreis Schmerz – Fehlhaltung – Verspannung – Schmerz durchbrechen.

Ibuprofen und Naproxen sind im Vergleich am besten verträglich. ASS wirkt als einziges dieser Mittel bereits in geringen Dosierungen auch »blutverdünnend«, Blut gerinnt also nicht mehr so leicht. Die genannten Wirkstoffe erhalten Sie gering dosiert als Tabletten, Zäpfchen, Direktgranulate, Cremes und manche auch als Gele ohne ärztliches Rezept in der Apotheke.

Höhere Dosen, wie bei der Arthrotherapie, muss dagegen der Arzt verordnen.

Wer die Präparate längere Zeit einnimmt, kann nach Absetzen einen sogenannten Analgetika-Kopfschmerz entwickeln. Ein Teufelskreis beginnt, wenn Betroffene gegen diese Schmerzen erneut Schmerzmittel einnehmen. Deshalb raten Mediziner, NSAR ohne ärztlichen Rat nur drei Tage am Stück einzunehmen und bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. NSAR begünstigen zudem Magenblutungen – ein häufiger Grund für Krankenhausaufenthalte bei Senioren. Menschen, die Blutverdünner oder kortisonartige Mittel einnehmen, eine empfindliche Magenschleimhaut haben oder an Bluthochdruck oder Asthma leiden, stimmen sich besser mit dem Arzt ab, bevor sie die Mittel anwenden.

Keinesfalls eignen sich NSAR für Frauen im letzten Abschnitt der Schwangerschaft. Als Saft oder Zäpfchen lindert Ibuprofen Schmerzen und Fieber bei Kindern ab drei Monaten. •

Apothekerin Katrin Schmitt

Im 2. Teil der Serie im Heft vom 15. Juli 2021 erfahren Sie mehr über opioidartige Schmerzmittel.