

# To Do bei Verletzungen

## offene Wunden

Zum Arzt, wenn die Wunde stark blutet oder wenn sie sich entzündet, pocht und zu eitern beginnt.

## Schürfwunden

sind meistens verschmutzt und müssen vorsichtig gesäubert werden. Benutzen Sie dazu ein sauberes Baumwolltuch, getränkt in 1 : 10 mit Wasser verdünnter Calendula-Tinktur, zur Not reicht auch Seife.

## Stichwunden

Entfernen Sie aus kleinen Stichwunden Splitter oder Dornen. Wenn Sie die Wunde zusammendrücken, fließt etwas Blut. So können Sie eine leichte Verschmutzung im Inneren reinigen.

## Allgemein

Pressen Sie bei einer kleinen stark blutenden Wunde die Wundränder 3 Minuten lang gegeneinander, so bringen Sie die Blutung zum Stillstand.

Um einer Infektion durch spätere Verschmutzung vorzubeugen, decken Sie die Wunde mit einem sterilen Wundverband ab.

## Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand und Sonnenstich

Zum Arzt, wenn die Rötung größer als eine Handfläche ist (vor allem bei Verbrennungen und Verbrühungen im Gesichtsbereich), wenn ein Säugling Sonnenbrand hat und wenn bei Sonnenbrand Fieber und Kopfschmerzen auftreten.

Essig (keine Essigessenz) 1 : 5 mit warmem Wasser verdünnen, ein sauberes Baumwolltuch kräftig damit tränken und auflegen. Wiederholen sobald die Schmerzen wiederkehren. Bei Verbrennungen im Mund mit Essiglösung spülen.

Bei Sonnenstich: bei Bewusstlosigkeit und Krämpfen den Notarzt alarmieren, ansonsten nach 1. Hilfe Arztbesuch veranlassen. Sofort in den Schatten, mit kühlen Tüchern abtupfen und kühles Wasser trinken (kein eiskaltes Wasser).

## Muskel- und Gelenksbeschwerden

Zum Arzt, wenn Schmerzen und Schwellung trotz Selbstbehandlung innerhalb eines Tages nicht nachlassen.