



Tetanus-Schutz checken

Eine bakterielle Infektion ist auch bei kleinen Wunden und guter Wundversorgung möglich. Überprüfen Sie den Impfschutz: Kinder sollten die Tetanus-Impfung zwischen 5 und 6 sowie zwischen 9 und 16 Jahren auffrischen, Erwachsene alle 10 Jahre.



Gut, wenn bei Ausflügen ein Notfallset im Rucksack ist. So kann man kleine Wunden behandeln

Erste Hilfe bei Wunden

Pflaster drauf und fertig? So einfach ist es nicht. Damit sich die Haut nicht entzündet, müssen Verletzungen richtig versorgt werden. So geht's

Der Enkel stürzt aufs Knie, die Katze wehrt sich mit einem Biss, beim Kochen fasst man versehentlich die heiße Pfanne an – im Alltag kommt es schnell zu solchen Verletzungen. „Am häufigsten sind meiner Erfahrung nach Schürf-, Schnitt- und Platzwunden“, erklärt Julian Heilmann vom Deutschen Roten Kreuz. Bevor man sie selbst versorgt, immer gründlich die Hände waschen. „Das verhindert, dass zusätzlich Schmutz in den Körper gelangt“, so der Notfallsanitäter. **Außerdem sollte man sichtbar verschmutzte Wunden mit lauwarmem Leitungswasser säubern.** Danach

kann man die Stelle mit einem Wundspray desinfizieren. „Die Wunde aber nur vorsichtig benetzen“, empfiehlt Julian Heilmann. „Grundsätzlich kann der Körper die Keime und Fremdstoffe ganz gut selbst ausspülen.“



Julian Heilmann
Notfallsanitäter, Medizinpädagoge und Ausbildungsleiter Rettungsdienst beim Deutschen Roten Kreuz in Frankfurt

Außerdem stört zu viel Wundspray die Selbstheilung. Ein gängiger Mythos ist, dass eine Wunde Luft zum Heilen braucht. „Feuchte Wunden sollten feucht bleiben. Sie heilen dann besser und die Infektionsgefahr ist geringer“, erläutert Heilmann.

Bei Entzündungen zum Arzt

Unter einer Kruste kann sich Wundsekret sammeln und entzünden. Anzeichen dafür sind Rötungen, Eiter oder Schwellungen – in diesen Fällen sollte man zum Arzt gehen. Was man selbst als Erstes tun kann, hängt von der Verletzung ab (siehe rechts).

Kathrin Rothfischer

Fotos: KI-generiert mit Midjourney/Agentur2, Sophie Schueler; Illustrationen: Shutterstock.com, TKarther

SCHNITT-WUNDE

Ursache

Verletzung durch einen scharfen Gegenstand wie Messer, Schere oder auch Papier.

Erste Hilfe

- Wenige Sekunden bluten lassen, um Keime loszuwerden.
- Ein sauberes Papiertaschentuch oder eine Kompresse ein paar Minuten lang auf die Wunde drücken, um die Blutung zu stoppen.
- Verschmutzte Wunden säubern.
- Pflaster aufkleben. Bei stärkerer Blutung kann ein Druckverband sinnvoll sein (s. unten).

Wann zum Arzt?

- Wenn die Wunde ...
- ... stark oder anhaltend blutet.
- ... länger als 1 cm ist.
- ... weit auseinanderklaffende Wundränder hat.
- ... Empfindungs- oder auch Bewegungsstörungen verursacht.

SCHÜRF-WUNDE

Ursache

Stürze auf raue Oberflächen wie Asphalt. Dabei wird die obere Hautschicht abgeschürft.

Erste Hilfe

- Kurz bluten lassen, dann säubern.
- Einzelne Splitter oder Steinchen mit einer desinfizierten Pinzette entfernen.
- Mit einem Pflaster abdecken. Am besten ist eines mit Gel-Beschichtung, da dieses nicht an der Wunde anklebt und die feuchte Wundheilung fördert.

Wann zum Arzt?

- Wenn die Wunde ...
- ... groß oder stark verschmutzt ist.
- ... stark nässend ist oder eitert.

Druck ist heilsam

Bei einer stark blutenden Wunde ist ein Druckverband die geeignete Erste-Hilfe-Maßnahme, um einen hohen Blutverlust zu verhindern. Dafür eine sterile Kompresse auf die Wunde legen, mit einer Mullbinde ein- bis zweimal umwickeln. Druckkörper (z. B. ein ungeöffnetes Verbandspäckchen) auf die Wundstelle legen und mit der Mullbinde weiter straff umwickeln. Das Ende der Mullbinde festkleben (z. B. mit Heftpflaster). Anschließend sofort ärztlich versorgen lassen.

PLATZWUNDE

Ursache

Durch Stöße oder Stürze auf eine harte Oberfläche platzt die Haut auf. Meist an wenig „gepolsterten“ Stellen wie Kopf, Ellbogen, Knie.

Erste Hilfe

- Sauberes Taschentuch oder Kompresse ein paar Minuten auf die Wunde drücken, um die Blutung zu stoppen.
- Die Wunde nicht reinigen. Nur die Wundränder vorsichtig säubern.
- Klammerpflaster anlegen. Bei stärkerer Blutung kann ein Druckverband sinnvoll sein (s. unten).

Wann zum Arzt?

- Wenn ...
- ... die Wunde tief, größer als der Daumnagel, stark verschmutzt oder sehr schmerzhaft ist.
- ... sich die Blutung nicht stoppen lässt.
- ... am betroffenen Körperteil Taubheitsgefühle oder Bewegungsstörungen auftreten.
- ... Bewusstlosigkeit, Verwirrtheit, Übelkeit, Schwindel und Erinnerungslücken in den ersten 48 Stunden nach der Verletzung auftreten (Anzeichen für Gehirnerschütterung).
- ... sich die Schmerzen nach ein paar Tagen nicht bessern, vor allem bei Belastung.



Streifen für Streifen

Ein Klammerpflaster hält die Wunde zusammen, ohne dass genäht werden muss. Das Ende des ersten Streifens im 90-Grad-Winkel zur Wundöffnung fest an einem Wundrand platzieren. Wundränder sanft zusammenziehen und das andere Ende des Streifens mit etwas Spannung auf der anderen Seite der Wunde fixieren. Mehrere Streifen in gleichmäßigen Abständen platzieren.

BRANDWUNDE

Ursache

Hautkontakt mit kochender Flüssigkeit, heißer Herdplatte, Wasserdampf oder einer Flamme.

Erste Hilfe

- Kleider und heiße Gegenstände (auch Schmuck) von der betroffenen Hautstelle entfernen, aber nicht, wenn sie an der Haut haften.
- Die Verletzung unter fließendem, lauwarmem (!) Wasser maximal 10 Minuten kühlen.
- Wunde mit einem lockeren, sterilen Verband oder Pflaster bedecken.
- Keine Salbe auftragen und Blasen nicht aufstechen, das erhöht die Infektionsgefahr.

Wann zum Arzt?

- Immer! Bei Tierbissen ist zeitnah ein Arztbesuch nötig. Denn die Gefahr ist sehr groß, dass sich die Wunde infiziert. Bei Bisswunden an der Hand oder im Gesicht sowie bei größeren, tieferen Wunden verordnet der Arzt Antibiotika, um Infektionen vorzubeugen.
- Wenn ...
- ... die Wunde größer als der Handteller ist.
- ... die Wunde tiefer in die Haut geht (zeigt sich z. B. durch weiße Verfärbung, Blasen).
- ... Gesicht, Genitalien, Hände betroffen sind.

TIERBISS

Ursache

Ein Haus- oder Wildtier schnappt zu. Das kann harmlos aussehen, aber gefährlich werden.

Erste Hilfe

- Die Wunde gründlich reinigen.
- Pflaster oder Verband (sterile Kompresse plus Mullbinde) anlegen.
- Die betroffene Körperstelle möglichst ruhig halten.

Wann zum Arzt?

- Immer! Bei Tierbissen ist zeitnah ein Arztbesuch nötig. Denn die Gefahr ist sehr groß, dass sich die Wunde infiziert. Bei Bisswunden an der Hand oder im Gesicht sowie bei größeren, tieferen Wunden verordnet der Arzt Antibiotika, um Infektionen vorzubeugen.