

# So beugen Sie Verletzungen vor

Nicht nur große, auch kleine Wunden sollten gesäubert und mit einem Pflaster geschützt werden. Abgedeckt heilt die Haut besser.  
Ihre Apothekerin

*Ulrike Beermann*



**Geklemmt, geschnitten, verbrannt, verstaucht – im Alltag kann man sich schnell verletzen. Vor allem im Haushalt. Wir sagen, wie Sie Unfälle verhindern und kleine Blessuren richtig versorgen.**

Wer kennt das nicht? Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit - und schon hat man mit dem Unterarm das heiße Bügeleisen berührt, beim Gemseschneiden den eigenen Finger erwischt oder ist über den Teppich gestolpert. Im Haushalt lauern viele Verletzungsfallen. Wer sie kennt und ein wenig Vorsicht walten lässt, reduziert sein Unfallrisiko deutlich.

## Mehr Sicherheit daheim

Um das Sturz- und Verletzungsrisiko in den eigenen vier Wänden zu minimieren, hat die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) nützliche Hinweise herausgegeben. Sie richten sich in erster Linie an Senioren, doch auch jüngere Menschen sollten den einen oder anderen Rat befolgen, um sicherer durch den Alltag zu kommen:



**Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden.**

- Stolperfallen wie dicke Teppiche und herumliegende Gegenstände vermeiden (ggf. Teppiche mit doppelseitigem Klebeband sichern).
- Glatte Flächen (z.B. Treppenstufen) rutschsicher machen.
- Die Beleuchtung im Haus optimieren - je heller, umso besser.
- Wasserlachen im Bad sofort aufwischen.
- Antirutsch-Matten und -Bänder an Fliesen, in der Badewanne und der Dusche anbringen.
- Haltegriffe an Badewanne und Dusche befestigen.

## Gut verarztet

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Haushaltsunflle leider nicht immer verhindern. Wer sich doch geschnitten, das Knie aufgeschlagen oder eine Beule zugezogen hat, sollte

rasch handeln. Kleine, oberflächliche Alltagsverletzungen können meist selbst versorgt werden. Bei schwerwiegenden Blessuren, etwa klaffenden Wunden, tief sitzenden Splintern oder Brandwunden mit Blasenbildung, ist jedoch ein Arztbesuch erforderlich. Für die Erstversorgung von Hautverletzungen wie Schnitt- oder Schürfwunden gilt: Blutung stillen, Wunde reinigen, desinfizieren und mit einem Pflaster abdecken.

Auch bei geschlossenen Verletzungen wie Prellungen und Zerrungen ist schnelles Handeln gefragt. Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen lassen sich mit der **PECH-Regel** zusammenfassen: **P** steht für **Pause** machen, **E** für **Eis** (Kühlung der verletzten Körperregion), **C** für **Compression** (Anlegen eines Druckverbandes) und **H** für **Hochlagern**.

## Erste Hilfe:

**Das gehört in die Hausapotheke**

- Schmerzmittel zum Einnehmen
- Salbe gegen Sportverletzungen
- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Khlkompressen (im Eisschrank lagern)
- Verbandmaterial, Pflaster
- Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe
- Erste-Hilfe-Anleitung, Liste mit Notfall-Telefonnummern



© Pixel - Fotolia.com