

Gesundheitstipps

Stösse und Prellungen

Bei einem Schlag, Sturz oder Aufprall kommt es häufig zu Verletzungen der Blut- und Lymphgefässe, was Blutergüsse und Schwellungen nach sich zieht. Als erste Hilfemassnahme hat das zeitnahe Kühlen der betroffenen Stellen oberste Priorität. Behandeln Sie die Verletzung für ca. 15 Minuten mit Eis oder einer kalten Gelkompressen. Durch die Kälte ziehen sich die Gefässe zusammen und mit etwas Glück wird der blaue Fleck nicht allzu gross. Kleine Haut- oder Muskelprellungen heilen in der Regel von alleine. Sollte der Schmerz nach einer Prellung länger als vier Tage anhalten, ist der Besuch eines Arztes ratsam. Bei Prellungen am Kopf- oder im Bauchbereich sollten Sie grundsätzlich ärztlichen Rat einholen, hier müssen Organverletzungen ausgeschlossen werden.

Vorsicht bei Kratzern und Bissen von Haustieren

Als Haustierbesitzer kennt man das: Zu wild mit dem Hund gespielt oder die Katze an der falschen Stelle gekraut und schon hat man einen Kratzer kassiert. Tiefe Verletzungen sind zum Glück seltener. Dennoch gilt bei allen Kratz- oder Bisswunden: Lassen die Verletzung gründlich von einem Arzt spülen und desinfizieren. Leider bergen vor allem Katzenbisse ein sehr hohes Infektionsrisiko. Versorgen Sie die Verletzung anschliessend mit einem sterilen Wundverband z. B. von FLAWA. Denken Sie auch daran, Ihren Impfschutz gegen Tetanus zu überprüfen. Die letzte Auffrischung sollte nicht länger als fünf Jahre zurückliegen. Falls Unsicherheiten bestehen, sollten Sie zügig reagieren und einen Arzt konsultieren.

In der Schweiz sind lebensbedrohliche Infektionen durch Tollwut oder Tetanus sehr selten, in Reiseländern sind sie aber immer noch ein Risiko. Suchen Sie bei Bissen und grösseren Kratzern durch unbekannte Tiere immer einen Arzt auf. Auch wenn nach der Verletzung Schwellungen und Rötungen auftreten, muss umgehend ein Arzt helfen. Wahrscheinlich ist die Wunde infiziert und muss dringen behandelt werden.

Rasierschnitte

Eine kleine Unachtsamkeit bei der Rasur und schon hat man sich eine Schnittwunde zugezogen. Nicht tragisch, aber unangenehm. Vor allem, weil die kleinen sauberen Rasierschnitte unverhältnismässig stark bluten. Die Blutung zu stoppen, kann herausfordernd sein. Um die Gefässe zu verengen kann kaltes Wasser helfen. Zudem gibt es spezielle Sticks zur Blutstillung aus der Apotheke, auch die blutstillende Watte von FLAWA kann helfen, die Blutgerinnung zu fördern. Mit den Pflastern von FLAWA, treffen Sie immer die richtige Entscheidung, sie decken die Wunde ab und schützen Ihre Kleidung vor Verschmutzung.

Sanfte Wundversorgung für empfindliche Haut

Die Haut ist das grösste Organ der Menschen und hat eine wichtige Schutzfunktion, doch manchmal ist es an uns unsere Haut zu schützen. Das gilt besonders für Verletzungen an sensiblen Hautstellen, wie zum Beispiel im Kopf-, Hals-, Achsel- oder Kniekehlenbereich. Verwenden Sie an diesen empfindlichen Körperstellen möglichst hautfreundliche, weiche Pflaster mit sanftem Kleber. Auch bei gealterter Haut oder bei Kleinkindern und Säuglingen ist ein sensibler Umgang bei der Wundversorgung wichtig. In diesen Fällen können Sie auf unsere hautfreundlichen FLAWA sensitive Produkte vertrauen.

Fingerwunden effektiv versorgen

Ein kleiner Schnitt beim Zwiebelschneiden ist schnell passiert. Vor allem an den Fingern und den Händen sind Verletzungen schwierig zu versorgen. Die meisten Pflaster passen und halten einfach nicht, weil sie die Anatomie der Finger und Gelenke nicht unterstützen. Oft bleibt dann nur noch die Behelfslösung, bei der Sie sich das Pflaster mit der Schere passend zurechtschneiden. Einfacher geht es, wenn Sie Ihre Hausapotheke direkt mit den praktischen Fingerverbänden von FLAWA bestücken. Sie passen sich Ihren Fingergelenken und Fingerkuppen an und erhalten die Bewegungsfreiheit.

Bade- und Urlaubsspass trotz Hautverletzung

Kleinere, oberflächliche Schürfwunden, Risse oder Kratzer sind meist unkritisch. Wenn Sie noch frisch sind, kann es vor allem beim Kontakt mit Chlor- oder Meerwasser zu einem unangenehmen Brennen kommen. Aber es gibt noch einen weiteren Grund, die Wunde möglichst trocken zu halten: Wenn der Schorf immer wieder aufgeweicht wird, bremst das den Heilungsverlauf aus. Zudem birgt es ein Infektionsrisiko. Mit der richtigen Wundversorgung kann Ihr Bade- und Urlaubsspass ungehemmt weitergehen. Hier empfehlen wir Ihnen wasserfeste Folienpflaster, wie das FLAWA Aqua Plast. Sie halten das Wasser zuverlässig ab und sitzen sogar beim Wassersport perfekt.

Waschen und Duschen mit frischen Narben

Nach einer OP, einem Piercing oder Tattoo braucht Ihre Haut Ruhe und Sie sollten Wasser möglichst fernhalten. Entzündungen durch eindringende Keime sollten unbedingt vermieden werden. Bei OP-Nähten besteht die erhöhte Infektionsgefahr bis zum Ziehen der Fäden, bei Piercings bis der Stichkanal komplett verheilt ist. Bis dahin sollten Sie die Wunde unbedingt trocken halten, Duschen und waschen können Sie sich dennoch. Die wasserdichten Produkte von FLAWA Forte Plast bieten Ihnen guten Schutz. Das Duschpflaster hält Wasser zuverlässig von der sensiblen Stelle fern.

Die richtige Versorgung von **Kombinationsverletzungen nach Stürzen**

In vielen Sporthallen werden Kunststoff Fussböden verlegt, und auch draussen wird auf vielen Sportflächen Kunstrasen verwendet. Das führt bei Stürzen häufig zu klassischen Kombinationsverletzungen. Beim Rutschen über den Boden entsteht Reibungshitze. Neben Hautabschürfungen kommt es dadurch zu Verbrennungen. Solche Wunden müssen Sie sorgfältig reinigen und Fremdpartikel sorgfältig entfernen. Mit einer geeigneten Wundabdeckung sollten Sie die betroffene Stelle anschliessend vollflächig schützen. Die modernen Wundversorgungsprodukte von Lohmann & Rauscher, wie zum Beispiel Suprasorb H, bieten Ihnen hier optimale Unterstützung.

Blasen vorbeugen und behandeln

Neue Schuhe, ein ungewohnt langer Fussmarsch oder ein schlecht sitzender Strumpf – wenn die Haut am Fuss punktuell überbeansprucht wird, bilden sich schnell schmerzhafte Blasen. Meist befinden sich die Stellen ganz klassisch an der Ferse, den Ballen oder unter dem Zeh. Vor einer langen Wanderung oder wenn Sie die neuen Sling-Pumps zum ersten Mal tragen, macht es Sinn mit Blasenpflastern vorzusorgen. Auch wenn bereits eine Blase entstanden ist, leisten die FLAWA Blasenpflaster Abhilfe. Sie polstern die betroffene Stelle ab und lindern den Druck. Bei offenen Blasen lindern die FLAWA Blasenpflaster den Schmerz und fördern die Wundheilung. Sie erhalten die FLAWA Blasenpflaster in der Rucksack- oder der individuellen Reiseapotheke von FLAWA.

Verbrennungen richtig versorgen

Ob an der Herdplatte oder dem Bügeleisen – kleine Verbrennung hat man sich schneller zugezogen, als einem lieb ist und können unangenehme Schmerzen verursachen. Dann ist schnelle Linderung gefragt. Oberflächliche Verbrennungen sollten Sie zuerst unter fliessendem, kaltem Wasser kühlen. Trocknen Sie die Wunde vorsichtig und verwenden Sie eine kühlende Wundauflage. Hier empfehlen wir das Lohmann & Rauscher Suprasorb. Es hilft, den Verbrennungsschmerz zu reduzieren und polstert und schützt die empfindliche Stelle.

Knieschmerzen? Wie sie sich vermeiden lassen

Im Sport und im Alltag sind unsere Knie verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Durch Überbeanspruchung und Fehlbelastung kann es zu Kniebeschwerden kommen. Mit einer Kniebandage von Cellacare können Sie Ihre Gelenke vorbeugend schützen. Die Bandage bietet beim Sport, in der Freizeit und im Beruf eine gute vorbeugende Unterstützung. Sie wärmt das Gelenk, fördert die Durchblutung, stützt und gibt ein sicheres Gefühl bei der Bewegung. Sie haben bereits leichte Schmerzen? Auch hier schafft eine Kniebandage von Cellacare sinnvolle Entlastung: Sie unterstützt die Gelenkführung und hilft, Ihre Mobilität zu erhalten. Bei anhaltenden Beschwerden oder Schmerzen sollten Sie den Arzt aufsuchen und sich beraten lassen.

Hilfe bei **Schmerzen im Handgelenk**

Einseitige, sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe der Hände stehen vor allem im beruflichen Alltag an der Tagesordnung und können Ihre Gelenke stark strapazieren. Leistungseinschränkungen oder Ausfälle können wir uns nur schwer erlauben. Daher sollten Sie Ihre Gelenke schon bei den ersten Anzeichen einer Überlastung oder Sehnenscheidenentzündung mit einer Handgelenkbandage von Cellacare entlasten. Durch die Bandage wird das Handgelenk entlastet, gewärmt, besser durchblutet und geschützt.

Ihr Handgelenk wurde durch eine einmalige starke Belastung oder eine Prellung geschädigt? Auch in diesen Fällen ist das Tragen einer Handgelenkbandage eine gute Hilfe: Mit ihr stützen und entlasten Sie das Gelenk und schützen sich vor falschen Bewegungen.

Erste Hilfe bei **Nasenbluten**

Plötzlich auftretendes Nasenbluten sieht meist schlimmer aus, als es tatsächlich ist, denn die Nasenschleimhaut ist stark durchblutet. Schon ein kleines geplatztes Äderchen kann zu einer heftigen Blutung führen. Bewahren Sie die Ruhe! Wenn Sie kein weiteres Anzeichen für einen Notfall oder eine Verletzung finden, setzen Sie den Betroffenen aufrecht und beugen Sie seinen Kopf nach vorne. Die Blutung sollte abfließen können. Um Druck auf die Blutgefäße auszuüben, sollte der Patient die Nasenflügel mit dem Daumen und Zeigefinger zusammenpressen. Nach fünf bis zehn Minuten ist die Blutung meist gestoppt. Falls nicht, wiederholen Sie den Vorgang. Mit einer kalten Kompresse im Nacken können Sie die Blutgerinnung ebenfalls unterstützen. Durch die Kälte verengen sich die Gefäße und die Blutung kann schneller aufhören.

Wenn Nasenblutungen, länger als 20 Minuten – bei Kindern 10 Minuten – anhalten, wenden Sie sich bitte umgehend an einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Bitte führen Sie keine Mullstreifen, Watte oder Ähnliches in die Nase ein, um die Blutung zu stoppen. Die Wunde kann beim Entfernen wieder aufreißen.