

# Kleine Verletzungen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



**Kleine Verletzungen können meistens selbst versorgt werden und heilen in ein paar Tagen ab. Tiefe und stark blutende Wunden müssen allerdings rasch medizinisch versorgt werden.**

## Woher kommen die Beschwerden?

Schnitte, Abschürfungen und Kratzer verletzen die Haut und manchmal auch das darunterliegende Gewebe. Dadurch können Keime in die Wunde kommen und Infektionen, in seltenen Fällen auch eine Blutvergiftung, auslösen.<sup>1</sup>

## Was kann ich selbst tun?

- ▶ Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Seife, bevor Sie die Wunde versorgen.<sup>6</sup>
- ▶ Bei stark blutenden Verletzungen ist es wichtig, die Blutung zu stoppen, um einen großen Blutverlust zu verhindern.<sup>1,7</sup>
- ▶ Lagern Sie die betroffene Körperstelle hoch.<sup>5,7</sup>
- ▶ Stoppt die Blutung nicht von selbst, drücken Sie eine keimfreie Wundauflage (oder im Notfall ein sauberes Tuch) mit den Fingern oder auch der ganzen Hand auf die Wunde, bis die Blutung aufhört oder professionelle Hilfe eintrifft.<sup>5,7</sup>
- ▶ Spülen Sie die Wunde vorsichtig mit sauberem Wasser (Trinkwasser) aus.<sup>6</sup>
- ▶ Entfernen Sie größere Schmutzteile, Steine oder kleine Splitter vorsichtig mit einer sauberen Pinzette. Größere Splitter oder Fremdkörper müssen von geschulten Personen entfernt werden!<sup>6</sup>
- ▶ Schützen Sie tiefere und größere Verletzungen vorläufig mit einem Pflaster oder Verband und lassen Sie die Wunden ärztlich begutachten. Achten Sie darauf, dass sich das Pflaster nicht mit der Wunde verklebt.<sup>8</sup>
- ▶ Wechseln Sie bei Bedarf behutsam den Verband, ohne die Wunde zu beschädigen.<sup>6,7</sup>
- ▶ Achten Sie auf Anzeichen einer Infektion (Rötung, Schwellung, Schmerzen, Fieber).<sup>8</sup>
- ▶ Sehen Sie im Impfpass nach, ob ein Schutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) besteht.<sup>8</sup>

## Helfen Medikamente?

Bei größeren Wunden und hoher Infektionsgefahr können Desinfektionsmittel helfen, Infektionen zu verhindern.<sup>2,3</sup> Achten Sie darauf, dass das Desinfektionsmittel für die Wunddesinfektion geeignet und nicht abgelaufen ist.<sup>1</sup>

## Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Wenn die Blutung bei größeren Wunden nicht zu stoppen ist und vor allem bei Blutungen aus Krampfadern rufen Sie die Rettung unter der Nummer 144. Großer Blutverlust kann schnell zu einem Schock führen. Auch in folgenden Fällen sollte unbedingt ärztliche Hilfe aufgesucht werden:

- ▶ bei großen oder tiefen, klaffenden Wunden
- ▶ bei Wunden am Kopf, in Augen- oder Gelenksnähe
- ▶ bei tieferen Wunden an Handflächen und Fußsohlen
- ▶ bei Wunden, aus denen Schmutz nicht entfernt werden kann
- ▶ bei Bisswunden (wegen der hohen Infektionsgefahr)
- ▶ bei Augenverletzungen
- ▶ bei Stichwunden
- ▶ bei Verletzungen der Genitalien
- ▶ bei nicht verheilenden, chronischen Wunden
- ▶ bei Wunden mit Anzeichen einer Infektion
- ▶ wenn Impfschutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) nicht gegeben oder unsicher ist

## Wie kann ich mich und andere schützen?

Erste Hilfe kann im Notfall lebensrettend sein. Erste-Hilfe-Maßnahmen kann man in Kursen lernen und sie sollten regelmäßig geübt werden.<sup>4</sup>

# Kleine Verletzungen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.<sup>in</sup> Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

**Wichtiger Hinweis:** Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

## Literatur

- 1 [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) (2018): Erste Hilfe: Wunden [online]. [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/erste-hilfe/erste-hilfe-wunden-abschuerfung-schnittverletzung](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/erste-hilfe/erste-hilfe-wunden-abschuerfung-schnittverletzung) [Zugriff am 02.07.2020]
- 2 Kramer, A.; Dissemond, J.; Kim, S.; Willy, C.; Mayer, D.; Papke, R.; Tuchmann, F.; Assadian, O. (2018): Consensus on Wound Antisepsis: Update 2018. In: Skin Pharmacology and Physiology 31/1: 28-28-58
- 3 Neubeck, M. (2018): Evidenzbasierte Selbstmedikation. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart
- 4 National Health Service (2018): Cuts and grazes [online]. [www.nhs.uk/conditions/cuts-and-grazes/](http://www.nhs.uk/conditions/cuts-and-grazes/) [Zugriff am 02.07.2020]
- 5 roteskreuz.at (2020): Erste-Hilfe-Tipps für den Alltag: Die Wundversorgung [online]. [www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/wundversorgung/](http://www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/wundversorgung/) [Zugriff am 16.07.2020]
- 6 roteskreuz.at (2020): Erste-Hilfe-Tipps für den Alltag: Infektionsgefahr bei Wunden [online]. [www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/infektionsgefahr-bei-wunden/](http://www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/infektionsgefahr-bei-wunden/) [Zugriff am 16.07.2020]
- 7 roteskreuz.at (2020): Erste-Hilfe-Tipps für den Alltag: Starke Blutung [online]. [www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/starke-blutung/](http://www.roteskreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/erste-hilfe/erste-hilfe-tipps-fuer-den-alltag/starke-blutung/) [Zugriff am 16.07.2020]

- 8 Ubbink, D. T.; Brolmann, F. E.; Go, P. M.; Vermeulen, H. (2015): Evidence-Based Care of Acute Wounds: A Perspective. In: Adv Wound Care (New Rochelle) 4/5:286-294

## Methodenhandbuch und mehr Infos:

