



Auf den Mund gefallen?

Erste-Hilfe-Tipps für unterwegs

Im Haushalt und in der Freizeit passieren die meisten Unfälle. Kleinere Verletzungen wie Schürf- und Schnittwunden kann man in der Regel selbst versorgen. Wichtig ist, auch im Urlaub oder bei Ausflügen eine kleine Reiseapotheke dabei zu haben. Ein Sturz mit dem Fahrrad oder ein Ausrutscher beim Wandern, und schon hat man sich am Knie oder an den Ellenbogen die Haut abgeschürft. Solche Schürfwunden sind meist stark verunreinigt und können sich daher rasch entzünden. Um dem vorzubeugen, die Wunde mit Wasser abspülen und anschließend desinfizieren. Kleinere Schürfwunden heilen meist an der Luft, größere können mit einem Pflaster abgedeckt werden. Schnittwunden bluten in der Regel stark und das ist auch gut so. Denn mit dem Blut werden Keime ausgeschwemmt. Nach einigen Minuten kann die Wunde mit einem Pflaster oder einer sterilen Kompresse und einem Verband versorgt

werden. Größere Schnitte müssen vom Arzt genäht oder geklammert werden.

Unfälle beim Sport

Vor allem bei sportlichen Aktivitäten besteht die Gefahr, dass man sich bei einem Sturz oder beim Zusammenprall mit einem Mitspieler einen Zahn ausschlägt oder abbricht. In diesem Fall ist schnelle Hilfe gefragt. Den ausgeschlagenen Zahn bzw. das abgebrochene Zahnstück nicht reinigen und sofort in eine sterile Lösung legen. Danach den nächsten Zahnarzt aufsuchen, der dann im Einzelfall entscheidet, ob der Zahn wieder reimplantiert werden kann. Freizeitsportler sollten ein spezielles Notfallset für Zahnunfälle mit dem entsprechenden Zubehör dabei haben. Solche Sets enthalten in der Regel auch alle notwendigen Materialien, um herausgefallene Brücken oder Kronen provisorisch zu reparieren, wenn gerade kein Zahnarzt erreichbar ist.