



Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) ereignen sich in der Schweiz an die 300 000 Sportunfälle pro Jahr. Bei rund einem Drittel aller Unfälle handelt es sich um Verletzungen des Gelenkapparates. Wer unmittelbar sowohl nach Verletzungen wie Prellungen und Verstauchungen als auch bei Muskelkater richtig reagiert, kann den Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Die Pech-Formel

Bei Bänderdehnungen, Verstauchungen und Prellungen ist rasches Handeln gefragt. Eine einfache Gedankenstütze für Erste-Hilfe-Massnahmen ist die so genannte PECH-Formel.

Pause = Pause: Als erste Massnahme muss der betroffene Körperteil ruhig gestellt werden, damit sich die Bänder entspannen können. Eine direkte Untersuchung ist meist schwierig, da der verletzte Bereich sehr schmerzhaft und geschwollen ist. Wie gravierend eine Sportverletzung ist, zeigt sich in der Regel erst ein bis zwei Tage später.

E = Eis: Das Auflegen eines Eisbeutels führt zu einer Verengung der Blutgefässe. Dies reduziert die Schmerzen und das Ausmass einer Einblutung. Um Kälteschäden zu vermeiden, sollte direkter Hautkontakt des Eisbeutels vermieden werden. Alternativ helfen auch Umschläge mit kaltem Wasser. Bei der Anwendung von Kältesprays ist besonders Vorsicht geboten, da es zu lokalen Erfrierungen kommen kann. Bei offenen Wunden ist von Behandlungen mit Kältepackungen usw. abzusehen.

C = Compression: Durch einen Kompressionsverband soll das verletzte Gewebe gerade so weit zusammengedrückt werden, dass keine weitere Blut- oder Gewebeflüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten kann. Vorsicht: Bei zu starkem Druck besteht die Gefahr, die Durchblutung zu unterbrechen.

H = Hochlagern: Reduziert die Durchblutung des betroffenen Körperteils und verhindert weiteres Anschwellen.

Notfallapotheke für Sportler

- _ *Entzündungshemmend und schmerzlindernd:* Salben mit den Wirkstoffen Diclofenac, Methylsalicylat und Ibuprofen.
- _ *Schmerzstillend:* Präparate mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol.

Nebst schulmedizinischen Arzneimitteln dürfen auch homöopathische und/oder spagyrische Mittel in keiner Sportlerapotheke fehlen. Folgende Pflanzen weisen bei Sportverletzungen heilende Eigenschaften auf.

- _ *Arnika und Wallwurz* bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Riss- und Quetschwunden, Blutungsneigung.
- _ *Johanniskraut* bei Stich- oder Risswunden sowie Nervenschmerzen.
- _ *Weinraute* bei Verletzungen der Knochenhaut, Sehnen und Bändern.
- _ *Kamille und Ringelblume* wirken entzündungshemmend.
- _ *Tollkirsche* wirkt abschwellend.

Nebst der Anwendung in Bädern und Wickeln werden die aufgeführten Pflanzen zu homöopathischen Komplexmitteln verarbeitet. Mit solchen Mischungen in Form von Salben, Tropfen oder Globuli lassen sich mehrere Indikationen abdecken. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie individuell beraten.

Der Heilungsverlauf von Sportverletzungen kann zudem mit Schüssler Salzen unterstützt werden. Folgende Salze eignen sich dafür am besten:

- _ *Nr. 1 (Calcium fluoratum)* wird bei Gelenkschmerzen eingesetzt.
- _ *Nr. 3 (Ferrum phosphoricum)* kommt als Salbe bei Entzündungen zum Einsatz.

Hilfe bei Muskelkrämpfen / Muskelkater

- _ Muskelkrämpfe sind ein Hinweis für einen Magnesiummangel. Nebst Magnesium spielen auch Zink sowie Vitamin C eine wichtige Rolle. Diese Kombination stärkt das Immunsystem und unterstützt die Regeneration.
- _ Bei Muskelkater helfen wärmende Salben oder Gels die ätherische Öle wie Kiefernadelöl, Eukalyptus oder Rosmarinöl enthalten.

Quelle: Drogistenstern