

## Marktschellenberger Bote August 2016

Endlich ist sie da, die Ferien- und Urlaubszeit!

Egal, ob es jetzt ins Freibad, an den nächsten See, auf den Berg oder in den sonnigen Süden geht: Eine kleines Erste-Hilfe-Set für Verletzungen sollte immer dabei sein. Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen, ein solch kleines, praktisches Packerl zusammenzustellen:

### 1.-Hilfe-Packerl für Unterwegs

- 1 Paar Schutzhandschuhe (für den Eigenschutz, falls jemand anderes blutet)
- ein paar Traubenzuckerstückchen (hilft v.a. bei Kindern mit aufgeschürften Knien ...)
- Pflaster verschiedener Größe
- Blasenpflaster verschiedener Größe
- eine kleine Mullbinde oder schmaler Stoffverband
- ein paar sterile Kompressen verschiedener Größe
- schmaler Pflasterklebestreifen auf der Rolle
- eine kleine Sprühflasche mit Wunddesinfektionsmittel
- ein Tablettenstreifen eines Schmerzmittels (z.B.: Ibuprofen, Diclofenac)
- eine Pinzette zur Entfernung von Zecken (oder eine sog. „Zeckenkarte“)
- eine normale Pinzette
- eine kleine aber scharfe und möglichst auch spitze Schere (z.B.: Nagelschere)
- 2 sterile Nadeln und/oder sterile Lanzetten (zum Entfernen von Spreißeln)
- ein Hitzestab (z.B.: „Bite-away“, drückt man nach einem Insektenstich auf die Haut, produziert für wenige Sekunden starke Hitze, sodass die Eiweiße aus dem Insektengift denaturiert werden, Folge: weniger Juckreiz und Schmerzen)
- kleine Salbentube oder Rollstift zur Linderung juckender Insektenstiche
- kleiner Bleistift und ein paar Zettel (kann immer mal sein, dass man etwas notieren muss)

Für mich als Homöopathin gehören natürlich auch ein paar homöopathische Verletzungsmittel in solch ein Erste-Hilfe-Set hinein. Von jedem Mittel (möglichst in der C 30) nur 5-10 Kügelchen in ein kleines Papiertütchen gefüllt, ordentlich beschriftet und mit Klebestreifen verschlossen, nehmen diese Mittel kaum Platz weg und stellen eine wertvolle Unterstützung bei den verschiedensten Verletzungen dar. Selbstverständlich ersetzt die homöopathische Selbstbehandlung nicht die Untersuchung und Beratung bei einem Arzt!!!

- Arnika: bei Blutergüssen, Blutungen, Prellungen, Verrenkungen, Muskelkater
- Staphisagria: bei Schnittwunden mit Messer oder Glasscherbe
- Hypericum: bei einschießenden Schmerzen der Nervenbahnen, z.B.: in Autotüre eingequetschte Kinderfinger
- Symphytum: bei Knochenbeteiligung nach Schlag, Stoß oder Sturz
- Ledum: nach Stich durch Dornen oder Insekten

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Ferienzeit und dass Sie das obige Erste-Hilfe-Packerl gar nicht brauchen!

Ihre Dr. Caren Lagler