

Zeitung: Naturheilkunde & Gesundheit
Rubrik: Themen des Monats
Seite: 22
Ausgabe: 05/09

themen
des
monats

Was tun bei Blutergüssen, Prellungen und Verstauchungen

Ein Wundtuch mit Arnika eignet sich sehr gut zur ersten Hilfe unterwegs – besonders für kleine Kinder. Es wird sofort als Kompresse aufgelegt und – wenn möglich – feucht gehalten. Eine Essenz mit Arnika ist die erste Hilfe für zu Hause: 1 Esslöffel Essenz auf ¼ Liter Wasser (ca. 1 Tasse) geben und als Umschläge verwenden. Umschläge sind auch bei Muskelkater zu empfehlen. Salbe mit Arnika ist vor allem zur Nachbehandlung geeignet. Bis zu 2-mal täglich einreiben, betroffene Körperstellen warm halten. Gerade Kinder sprechen gut auf eine Behandlung mit Arnika-Präparaten an.

Zusätzlich können Sie 10 Arnika D6 Globuli 3-mal täglich über 7 Tage bzw. bis zum Rückgang der Beschwerden einnehmen. Kinder unter 6 Jahren 1- bis 3-mal täglich 3-5 Globuli velati, Kinder ab 6 Jahre 1- bis 3-mal täglich 5-10 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen. Bei Säuglingen empfiehlt es sich, vor der Verabreichung die angegebene Menge Globuli in einer kleinen Menge Wasser oder ungesüßtem Tee aufzulösen. Die Einnahme der Arnika D6 Globuli ist auch nach zahnärztlichen und chirurgischen Eingriffen hilfreich. Bei Arnika-Überempfindlichkeit eignet sich eine Salbe mit Kupfer, Quarz und Rosmarin. Wenn Schwellungen und starke Schmerzen nicht zurückgehen oder ein Gelenk nicht bewegt werden kann, Arzt aufsuchen!

Bei stumpfen Verletzungen aller Art gilt die sogenannte PECH-Regel:

Pause: das betroffene Körperteil sofort ruhig stellen. **E**is: die verletzte Stelle mindestens 30 Minuten kühlen, damit sie nicht anschwillt. **C**ompression: Ein leichter Druckverband dämmt Schwellungen ein. **H**ochlagerung: das betroffene Körperteil hochlagern, ebenfalls um Schwellungen und damit verbundene Schmerzen zu vermeiden.