

Erste Hilfe Tipp

---

# AUFGE SCHÜRFT

Schnelle Hilfe  
bei Schürfwunden

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Schnelle Hilfe bei Schürfwunden

---

Inliner, Fahrrad, Tartanbahn. Aller Anfang ist schwer, und oft ist der Weg zur Meisterschaft gepflastert mit aufgeschürften Knien und Ellenbogen. Das sieht zwar dramatisch aus und kann richtig schmerzen, in der Regel heilen Schürfwunden aber innerhalb weniger Tage ab und hinterlassen auch keine Narben.

## Was sind Schürfwunden?

Schürfwunden sind Wunden, bei denen meist nur die oberste Hautschicht verletzt wird. Sie nässen oft stark: Das Wundsekret versorgt die verletzte Stelle mit Nähr- und Botenstoffen und trägt abgestorbene Zellen und Bakterien nach außen.

## Richtige Versorgung von Schürfwunden

Schürfwunden sind häufig verschmutzt. Kleinere Verletzungen reinigt man am besten unter fließendem kaltem Wasser. Oberflächlich in die Wunde eingedrungene Partikel können mit einer Pinzette entfernt werden. Nach der Reinigung sollte die Wunde desinfiziert werden, anschließend kann sie mit einem Pflaster verschlossen werden. Das Pflaster sollte regelmäßig gewechselt werden, bis die Wunde trocken ist.

## Achtung: Ärztlichen Rat bei schlimmeren Wunden suchen

Ist die Verletzung großflächiger, tiefer oder stark verschmutzt, ist es ratsam, sie ärztlich versorgen zu lassen. Dabei wird auch der Tetanus-Impfstatus überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt.

---

Dr. med. Michael Bedall, Oberarzt Viszeralmedizin, REGIOMED Klinikum Sonneberg