Gesund, fit & schön

Das richtige Wundpflaster nutzen

Kurz mit den Gedanken woanders, und schon ist es passiert: Das Messer rutscht ab, der Finger blutet. Ein Pflaster drauf und gut ist - das scheint bei kleinen Wunden einfach zu sein. Doch erstens ist nicht jede Wunde klein, und zweitens nicht jedes Pflaster gleich. Welches Pflaster gehört auf welche Wunde? Und was ist bei der Anwendung zu beachten?

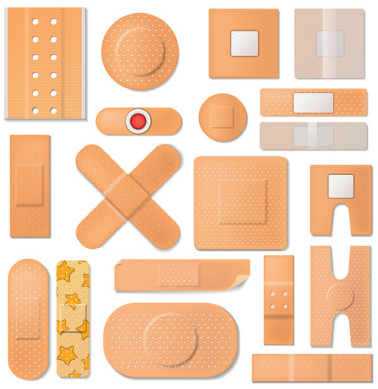
„Wichtig ist vor allem die Wunde - egal ob klein oder etwas größer - mit einem Pflaster vor Schmutz, Krankheitserregern und vor dem Austrocknen zu schützen“, erklärt Thomas Brückner, Experte für Medizinprodukte beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI). Denn entgegen der immer noch weit verbreiteten Meinung, dass Wunden an der Luft heilen sollten, sind sich die Experten inzwischen einig: Die Wunde heilt im feuchten Milieu unter einem Pflaster am besten. „Weil man sich immer mal verletzen kann, ist es ratsam, eine Auswahl verschiedener Pflaster sowohl in der Haus- als auch Reiseapotheke zu haben“, sagt der Fachmann. Ausführliche Beratung zu geeigneten Wundpflastern und wie diese anzuwenden sind, erhält man am besten in der Apotheke.

Sogenannte Standardpflaster gibt es in verschiedenen Varianten. Sie reichen meist aus, um kleine Verletzungen zu schützen. Als Pflaster-Strips sind sie in verschiedenen vordefinierten Größen oder als Pflasterabschnitte, die man sich individuell zuschneiden kann, erhältlich.

Fingerwunden lassen sich mit speziellen selbsthaftenden Finger-Strips versorgen, die man ohne Schere einfach mit der Hand abreißen kann.

Elastische Pflaster sind sehr anpassungsfähig, können nahezu jede Bewegung mitmachen und eignen sich zum Beispiel, wenn sich die Verletzung an einem Gelenk oder in einer Beuge befindet.

Wasserfeste Wundpflaster schützen die Wunde beim Baden, Duschen oder Schwimmen. Duschpflaster sind wasserfeste Pflaster. Sie sind mit einer atmungsaktiven transparenten Polyethylen-Folie versehen, die wasser- und schmutzabweisend ist. Darunter sind Duschpflaster mit Wundauflagen versehen. Sie polstern Wunden ab und nehmen Blut oder Sekret auf. Nach einer Operation können zum Beispiel wasserdichte Folienverbände benutzt werden.



Sensitive Pflaster, auch als hypoallergene oder hautfreundliche Pflaster bezeichnet, eignen sich vor allem für Kinder, Senioren sowie Allergiker oder Menschen mit einer Neurodermitis, deren Haut oftmals dünner und damit empfindlicher ist.

Sprüh-Pflaster sind eine praktische Alternative zu Klebepflastern und eignen sich besonders für vielbewegte Körperstellen wie Kniegelenke oder Ellenbogen. Ihr dünner Film haftet wie eine zweite Haut auf der Wunde, passt sich jeder Bewegung an und schützt auch kleine Schürfwunden und Verletzungen vor Bakterien, Schmutz und Wasser. Doch Vorsicht: Sprüh-Pflaster eignen sich in jedem Fall für Wunden, die trocken und oberflächlich sind. Blutende und nässende Wunden sind tabu. Zudem polstern sie die Wunden nicht - wie herkömmliche Pflaster - ab.

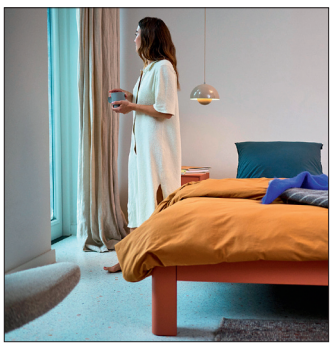
Gelpflaster, auch bekannt als „Blasenpflaster“, klebt man auf eine Blase. „Diese Pflaster sind mit einem Hydrokolloid-Gel versehen, das die Blase abpolstert und verhindert, dass sie aufgerieben wird. Außerdem nehmen sie - im Gegensatz zu herkömmlichen Pflastern - das Wundsekret der Blase auf, wenn sich diese öffnet, ohne die Wunde auszutrocknen“, erklärt Brückner. Deshalb eignen sich Hydrokolloid-Pflaster auch gut für Schürf- und leichte Brandwunden sowie für chronische und langsam heilende Wunden. Diese speziell für die jeweiligen Wundarten vorgesehenen Pflaster unterstützen die körpereigene Wundheilung, indem sie für ein feuchtes Wund-Milieu sorgen. Außerdem kühlt das Gel leicht und lindert dadurch Schmerzen“, ergänzt der Experte vom BPI.

Einlagensystem



Beim Tragen von Sicherheitsschuhen auf der Arbeit braucht niemand auf die orthopädischen Einlagen zu verzichten. Dafür gibt es das Einlagensystem eines Spezialisten. Es ist für mehr als 3.300 Sicherheits- und Berufsschuhe von mehr als 50 Herstellern zertifiziert. Einlagen können dazu beitragen, die Füße und den Körper zu entlasten, den Bewegungsapparat zu unterstützen, Fuß- und Rückenschmerzen zu reduzieren. Werkfoto: medi

Schlafqualität



Schlafmangel ist für viele Deutsche ein ständiger Begleiter: 36 Prozent der Befragten gaben in einer aktuellen Umfrage an, schlecht bis sehr schlecht zu schlafen. Eine passende Matratze ist das A und O für guten Schlaf. 38 Prozent der Befragten betonten die Bedeutung eines komfortablen Betts. Entscheidend ist, dass die Matratze individuell auf Körper und Schlafgewohnheiten abgestimmt ist. Fachkundige Beratung und Probeliegen helfen, die richtige Wahl zu treffen. Die richtige Raumtemperatur - idealerweise zwischen 15 und 18 Grad - spielt eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Stoßlüften sorgt für frische Luft und verhindert eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, die den Schlaf beeinträchtigen kann. 27 Prozent der Deutschen benötigen eine ruhige und dunkle Umgebung, um gut schlafen zu können. Dunkelheit fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig ist. Verdunkelnde Vorhänge und der Verzicht auf Smartphones vor dem Zubettgehen können dabei helfen, die Schlafqualität stark zu verbessern. Werkfoto: Auping



Ende 2024 gab es nur noch 17.041 Apotheken vor Ort und damit 530 Apotheken weniger als ein Jahr zuvor. Werkfoto: ABDA

Weiteres Rekordtief erreicht

Die Zahl der Apotheken in Deutschland hat erneut ein Rekordtief erreicht. Zum Ende des Jahres 2024 gab es nur noch 17.041 Apotheken vor Ort und damit 530 Apotheken weniger als ein Jahr zuvor (17.571). Prozentual liegt der Rückgang somit bei drei Prozent.

Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich der Rückgang beschleunigt: 2022 schlossen per Saldo 393 Apotheken, 2023 waren es 497 Betriebsstätten. Auch die Entwicklung bei den Neueröffnungen ist symptomatisch für die schlechte wirtschaftliche Lage: 2022 wurden in Deutschland 68 Apotheken, im Jahr 2023 noch 62 und 2024 nur noch 48 neu eröffnet. Deutschland verzeichnet somit die niedrigste Apothekenzahl seit 1978. Damals gab es in Ost- und Westdeutschland zusammen 16.857.

Was die Apothekendichte betrifft, liegt Deutschland im EU-Vergleich mit 20 Apotheken für 100.000 Bürgerinnen und Bürger weiterhin auf einem der hintersten Ränge. Im Durchschnitt versorgen in der EU 32 Apotheken 100.000 Menschen. Das ergibt eine aktuelle Erhebung der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände auf Basis der Meldungen der Landesapothekerkammern.

Mangel ohne Sonnenlicht

„Vitamin D ist entscheidend für die Knochengesundheit. Es reguliert den Stoffwechsel und steuert den Einbau und die Freisetzung von Calcium in den Knochen“, erklärt Kathrin Luboldt, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Nordrhein. Das Vitamin kann noch mehr: „Es stärkt das angeborene Immunsystem und hilft Erreger abzuwehren.“

Meist bildet der Körper in der Haut einen Großteil des Vitamins mithilfe von Sonnenlicht, genauer mit der UV-B-Strahlung. Dabei ist ein Aufenthalt im Freien notwendig. Selbst helle Innenräume reichen dafür nicht aus. Die Ernährung trägt nur einen relativ geringen Anteil zur Versorgung mit Vitamin D bei.

Bestimme Personengruppen besitzen ein höheres Risiko, an einem Vitamin-D-Mangel zu leiden. Hierzu zählen unter anderen Menschen, die sich selten im Freien aufhalten. „Aber auch bei älteren Personen oder bei chronischen Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen steigt das Risiko“, erklärt Kathrin Luboldt. Zudem beeinträchtigen einige Medikamente wie Antiepileptika oder bestimmte Krebsmittel den Vitamin D-Stoffwechsel. Tipp der Apothekerin: „Diese Gruppen lassen ihren Vitamin-D-Status am besten regelmäßig überprüfen und ergänzen in Absprache mit dem Arzt das Vitamin gezielt.“



Vitamin D reguliert den Stoffwechsel und steuert den Einbau von Calcium in den Knochen. Werkfoto: Apothekerkammer Nordrhein

Herstellernachweise: **Das:** Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI), Friedrichstr. 148, 10117 Berlin, Tel.: 030/27909-0; **Weiteres:** ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Heidestr. 7, 10557 Berlin, Tel: 030/40004-0; **Mangel:** Apothekerkammer Nordrhein, Poststr. 4, 40213 Düsseldorf, Tel.: 0211/8388119; **Einlagensystem:** medi GmbH & Co. KG, Medicusstr. 1, 95448 Bayreuth, Tel.: 0921/912-2819; **Schlafqualität:** Auping Germany GmbH, Sachsenring 59, 50677 Köln, Tel.: 0221/27654500;
Redaktionelle Bearbeitung: AST