



# Wunden

## Professionelle Wundversorgung

---

Wunden sollten möglichst schnell versorgt werden. Wie früher eine Wunde optimal versorgt wird, desto ungestörter kann der Prozess der Wundheilung ablaufen. Eine gute Hausapotheke oder Notfallapotheke für unterwegs sollte dann bereit sein. **Die Naturheilkunde ersetzt kein Arztbesuch.**

☛ **Bei diesen Verletzungen ist eine professionelle Wundversorgung unverzichtbar und es sollte ein Arzt aufgesucht werden:**

- Starke bzw. unstillbare Blutung
- Grosse, klaffende Schnitt-, Platz- oder Bisswunden (z.B. Tetanus oder anderen Infektionen)
- Brandwunden, die gross sind oder wenn der Schmerz ausbleibt.
- Stark verschmutzte Wunden oder tiefsitzende Fremdkörper (z.B. große Splitter).
- Einnahme von gerinnungshemmenden oder das Immunsystem unterdrückende Medikamente (Immunsuppressiva wie Kortison).
- Die Wundränder sind zerfetzt und nicht glatt.
- Die Wunde befindet sich im Gesicht.
- Durchblutungsstörungen etwa aufgrund von Diabetes.
- Die Wunde schmerzt stärker als zu Beginn, die Haut rund um die Wunde schwillt an, erwärmt und rötet sich.
- Fieber, ebenfalls Anzeichen einer Wundinfektion.
- Taubheitsgefühl in der Nähe der Wunde, dass auch nach einigen Tagen nicht verschwindet. Dann könnten Nerven geschädigt sein.
- Die Wunde ist auch nach zwei bis drei Wochen noch nicht verheilt.

# Erste Hilfe zur Wundversorgung

## 1. Ruhe bewahren

- Setzen Sie sich, atmen Sie tief durch.
- Verwenden Sie das ätherische Öl **Lavendel** (einatmen/schnuppern oder direkt auf die Wunde). Das beruhigt und stillt Schmerzen.

## 2. Hygiene sehr wichtig

**Immer Hände waschen und/oder desinfizieren. Wunde nicht berühren!**

## 3. Wunde reinigen und desinfizieren

- **Mit naturreinen Hydrolaten** – **aber ohne Zusätze und Konservierungsstoffe** - direkt auf die Wunde sprühen mit **Rosen-, Lavendel-, Cistrose- oder Immortellenhydrolat** oder ein Gemisch davon). Wenn es einfach geht, mit einer **sterilen Pinzette Fremdkörper entfernen**, ansonsten zum Arzt gehen!
- **Mit ätherischen Ölen:** Bei kleineren Wunden kann man **wenige Tropfen vom Lavendelöl pur direkt in die Wunde** tropfen. Das desinfiziert, nimmt den Schmerz und beruhigt. Eine Alternative ist die **Notfallöl-Mischung nach Ruth von Braunschweig** – alle Rezepte auf Seite 5.
- Immer möglichst **steriles Verbandmaterial** verwenden (Tupfer, Binden, Auflagen, Kompressen, Pflaster)

## 4. Blutstillung bei kleineren Wunden: Cistrose-Öl

Wenige Tropfen vom **Cistrose-Öl** oder **Notfallölmischung von Ruth von Braunschweig** direkt auf die Wunde tropfen. **Das stillt sehr schnell kleinere Blutungen.** Die Notfallmischung ist am besten geeignet, da sie Cajeput enthält, was neben der Schmerzlinderung auch eine gute Desinfektion darstellt. Bei grösseren Wunden ist ein Druckverband nötig, dafür benötigt es aber Kenntnisse.



## 5. Wundauflagen

- **Kleinere Wunden** sollten zunächst **möglichst offen** bleiben. In einer verschlossenen Wunde können sich Krankheitserreger leicht vermehren und eine Infektion auslösen.
- Bei **grösseren Verletzungen** oder nach der Erstversorgung empfehlen sich **feuchte Verbände**. Es empfiehlt sich eine **Mischung mit Johanniskrautöl oder Aloe-Vera Öl** mit entsprechenden ätherischen Ölen (siehe weiter unten). Kompresse auftragen und damit die Wunde verbinden.
- Nach der Erstversorgung sollte der **Verband frühestens nach 24-48 Stunden gewechselt** werden. Salben/Mischungen mit ätherischen Ölen können um den Verband aufgetragen werden.
- Wundverbände sollten **nicht mit Wasser** oder Duschmittel in Berührung kommen.

## 6. Tiefe Wunden

**Hier sollte ein Arzt aufgesucht werden.**



## Platzwunden

- **Siehe «Erste Hilfe zur Wundversorgung»**
- **Erstbehandlung bei Platzwunden:** Zuerst die Wunde mit **Rosenhydrolat** ausspülen, das reinigt und desinfiziert. **Lavendel- und/oder Immortellen-Öl** direkt auf die Wunde tropfen.
- Es empfiehlt sich ein **Klammerpflaster**, um Wundränder zusammenzuziehen. So sollte diese mindestens eine Woche auf der Wunde verbleiben.
- Beulen oder Schwellungen sollten mit einem Eisbeutel gekühlt oder direkt **Immortellehydrolat** aufgesprüht werden.
- Weitere Behandlung siehe unter Wundnachsorge.

## Schürfwunden

- **Siehe «Erste Hilfe zur Wundversorgung»**
- **Bei Blutungen / Schmerzen:** ätherisches Öl **Lavendel** und/oder **Cistrose** oder die **Notfallmischung**.
- **Die Wunde ausbluten lassen**, das schwemmt Keime und kleine Schmutzpartikel aus der Wunde. Auch die Sonne unterstützt die Wundheilung. Man kann **alle 20 Minuten** etwas von der **Notfall-ölmischung** auf die Wunde tropfen.
- **Kleinere Schürfwunden immer an der Luft trocknen lassen.** Eventuell mit einem Heftpflaster oder einer lockeren Mullbinde schützen – möglichst kein Sprühverband!
- **Bei grösseren oder nässenden Schürfwunden** wieder eine **Kompresse mit einem Johanniskrautgemisch** verwenden. Die Schürfwunde bleibt so feucht und die Kompresse nimmt gleichzeitig Wundflüssigkeit auf. Das hilft, dass bei einem Verbandswechsel die Wunde nicht wieder aufgerissen wird. So brennt die Schürfwunde weniger, **heilt schneller** und es kommt zu **weniger Narben**.
- Nässt die Schürfwunde allerdings stark und über längere Zeit, hat sie sich meist entzündet oder es befindet sich noch Schmutz darin. Man kann der Ölmischung die ätherischen Öle Galbanum und Manuka oder Niaouli hinzumischen. Wenn die Wunde nach erneutem Reinigen und Desinfizieren immer noch nässt, sollte ein Arzt konsultiert werden.



## Schnittwunden

- Kleinere Wunden können gut selbst versorgt werden. **Siehe «Erste Hilfe zur Wundversorgung»**. **Wunde gut reinigen und ausspülen** mit dem **SOS Notfallhydrolat Bio**, **Cistrose zur Blutstillung** und zum Verkleben der Wunde (nur bei sauberer Wunde, sonst erst etwas ausbluten lassen).
- **Steriler Verband für 5-10 Minuten leicht auf die Wunde drücken**, bis die Blutung nachlässt. Wunde anschliessend am besten mit der Notfallölmischung desinfizieren. Die Wundränder gut mit einem Heft- oder Klammerpflaster zusammenziehen.
- **Bei stärker blutenden Wunden unbedingt Arzt aufsuchen!** Als Erstbehandlung sollte die Wunde mit einer sterilen Auflage / Druckverband geschlossen und das verletzte Körperteil möglichst hochgelagert werden, so dass weniger Blut einströmt. Abgetrennte Teile / Fingerkuppen möglichst fest zusammenbinden und **ab zum Arzt!!**
- **Tiefe Schnittwunden gehören unbedingt zum Notarzt!** Es können Sehnen, wichtige Blutgefässe oder starke Verunreinigungen vorhanden sein!

- Aufgrund des Wundschocks setzt der **Wundschmerz oft erst mit Verzögerung** ein.

## Verbrennung

- Es gibt verschiedene Grade einer Verbrennung. **Kleinere Verbrennungen können selbst behandelt werden**, bei größeren unbedingt den Arzt aufsuchen!
- Keine Hausmittel wie Öl, Mehl, Honig und Kartoffelscheiben anwenden!
- **Kleinere Verbrennungen** können sofort mit **lauwarmem** oder **kühlem Wasser** gekühlt werden (maximal 10 Minuten), auf keinen Fall Eis verwenden, um Unterkühlungen zu vermeiden!
- **Lavendelhydrolat** oder **Rosenhydrolat** aufzusprühen. Auch das ätherische Öl **Lavendel** pur auf die Verbrennung tropfen hilft. **Lavendel ist das beste erste Hilfe Mittel bei Verbrennungen**. Es desinfiziert, lindert den Schmerz und beruhigt!
- Für sehr leichte Verbrennungen ohne offene Wunden kann auf Hausmittel wie **Quark** zurückgegriffen werden. Quark **kühlt** und wirkt **entzündungshemmend**. Bitte Quark nicht direkt auf die Haut auftragen – immer eine Zwischenlage verwenden (z.B. Hausrolle)!
- Aloe Vera Öl

## Sonnenbrand

- **Zuerst zu kühlen**. Eine kalte Dusche oder ein **Umschlag mit Quark mit ein paar Tropfen vom ätherischen Öl Kamille blau**. Die Kühlung sollte nicht zu lange dauern und nur die erste Hilfe darstellen.
- **1 TL Natron auf 1 l Wasser** und damit ein Tuch oder T-Shirt tränken.
- Trinken Sie viel Wasser oder kalten Tee. Nehmen Sie eine hohe Dosis Vitamin D3 ein.
- Wenn der **Sonnenbrand stark juckt**, bitte möglichst **nicht kratzen**. Hier **Lavendel-Öl** oder **Lavendelhydrolat** verwenden, das beruhigt und reduziert den Juckreiz.
- Verwenden Sie eine gute **After-Sun-Lotion**. Gute Grundlagen dafür sind **Aloe Vera**, **Johanniskrautöl** oder **Kokosöl**. Fügen Sie auch immer etwas **Sanddornfruchtfleischöl** dazu ➡ Fertige Mischungen gibt es auch bei [feeling](#).



## Nicht heilende, chronische Wunden

- Wichtig ist immer, dass die Vorbehandlung sachgemäss erfolgte und auf sachgemässe Reinigung und Desinfektion geachtet wurde.
- Auch Krankheiten, wie z.B. **Diabetes** können eine Wundbehandlung beeinflussen.
- Beachten Sie auch, dass ein Mangel an Zink, Kupfer und Eiweiss die Heilung stark verzögern kann.
- **Vermeiden Sie möglichst Puder, Salben oder Sprays**. Es sollten möglichst **Ölmischungen verwendet werden**. Auch hier steht Hygiene und gute Wundreinigung an erster Stelle.
- **Kompressen** mit einer **Mischung auf Basis von Johanniskrautöl, Ringelblumenöl oder Aloe Vera**.
- Geeignete ätherische Öle sind **Lavendel, Immortelle, Kamille blau, Schafgarbe, Manuka, Niaouli, Perubalsam** sowie **Propolis** und **Sanddornfruchtfleischöl**.
- Es gibt leider sehr viele Ursachen, die man unterschiedlich behandeln sollte.

## Nachbehandlung

---

- Zuerst ist immer die Wunde zu versorgen und heilen zu lassen.
- Ist die Wunde zugeheilt, sollte für eine **narbengerechte Nachbehandlung** gesorgt werden. Narben sind nicht nur unschön, sondern können das ganze Leben Probleme / Schmerzen verursachen. In eine solche **Wundmischung** gehört unbedingt **Wildrosenöl, Lavendel** und **Rosengeranie**.
- Unter „**Rezepte**“ finden Sie einige **empfehlenswerte Mischungen** nach Dr. Wabner.

## Hämatome

---

- **Immer Immortelle verwenden!** Bei kleinen Flächen kann das ätherische Öl pur verwendet werden, bei grösseren Flächen ist es besser, das Hydrolat anzuwenden. **Es gibt kein besseres Mittel, um Hämatome aufzulösen.** Es kann mehrmals am Tag aufgetragen werden.

## Rezepte

---

Gut geeignet und entzündungshemmend sind: **Ringelblumen-, Kamillen-, Arnikablüten, Johanniskrautöl, Aloe Vera Öl**, bedingt auch Honig, Rotwein, Kokosöl

Diese ätherische Öle eignen sich gut:

- Lavendel (am besten Lavendelöl fein oder extra)
- Cistrose
- Immortelle
- Cajeput
- Niaouli oder Manuka
- Galbanum



### **Notfallmischung nach Ruth von Braunschweig**

Je 2.5 ml (50 Tropfen) Cajeput, Cistrose, Immortelle und Lavendel in ein 10 ml Leerfläschchen füllen.

### **Wundöl**

3 Tr Benzoe, 6 Tr Bergamotte, 3 Tr Cajeput, 3 Tr Cistrose, 3 Tr Immortelle, 1 Tr Jasmin, 3 Tr Lavendel fein, 5 Tr Tonka in 65 ml Johanniskrautöl und 30 ml Wildrosenöl und 5 ml Sanddornfruchtfleischöl

### **Schlecht heilende Wunden 1**

3 Tr Lavendel fein, 3 Tr Manuka mit 10 g Cistrosehonig mischen und auf Komresse auftragen.

### **Schlecht heilende Wunden 2**

7 Tr Lavendel, 4 Tr Manuka, 4 Tr Rose, 10 Tr Sanddornfruchtfleischöl, 7 Tr Niaouli in 50 ml Ringelblumenöl

### **Nachbehandlung**

2 Tr Kamille blau, 5 Tr Lavendel, 4 Tr Narde, 4 Tr Neroli, 8 Tr Rosengeranie in 30 ml Johanniskrautöl und 29 ml Wildrosenöl

## Narbenpflege

2 Tr Cistrose, 2 Tr Immortelle, 3 Tr Lavendel fein, 2 Tr Karottensamen, 4 Tr Rosengeranie in 30 ml Johanniskrautöl und 15 ml Wildrosenöl und 5 ml Rizinusöl

## Inhalt Hausapotheke



Zur Wundversorgung gehören die folgenden Produkte in eine Hausapotheke:

- Kfz **Verbandkasten** am einfachsten und billigsten oder einen handelsüblichen Verbandkasten.
- **Notfallmischung** (sollte man auch bei jeder Wanderung / bei jedem Ausflug dabei haben)
- **Notfallhydrolatmischung**
- Als fette Öle / Salbe: **Ringelblumen-, Arnikablüten-, Johanniskrautöl, Aloe Vera Öl** (oder auch als Salbe)
- **Lavendel fein**
- Als ätherische Öle zusätzlich: **Cajeput, Cistrose, Immortelle, Galbanum, Manuka, Niaouli**

## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

### Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: [www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

### Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Naturbelassene Hydrolate</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine ätherische Öle</a></li> <li>• <a href="#">SOS Notfallspray bio</a></li> <li>• <a href="#">Aromapflege to go   Reiseapotheke</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine fette Pflanzenöle</a></li> <li>• <a href="#">Fachliteratur über Aromatherapie</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Wertvolle Honige</a></li> <li>• <a href="#">Natürliche Nahrungsergänzungen</a></li> <li>• </li> </ul>

### Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).