

Blasen



Blasen

Was ist das?

Blasen an den Füßen entstehen durch mechanische Reibung zwischen Socken bzw. Schuhen und der Haut, wobei der Körper zwischen der äußeren und der darunterliegenden Hautschicht Flüssigkeit produziert. Bei Blutblasen werden außerdem in tieferen Hautschichten liegende kleinste Blutgefäße beschädigt.

Wie kommt es dazu?

Zu Blasen können führen

- ❖ schlecht sitzende Schuhe und Socken
- ❖ kleine Fältchen in den Socken
- ❖ etwas zu kleine Laufschuhe, die dem Fuß nicht mehr genügend Raum geben, v.a. wenn er sich bei langen Läufen ausdehnt
- ❖ feuchte Füße
- ❖ ungewohnte Läufe, z.B. bergab oder sehr lang
- ❖ orthopädische Besonderheiten der Füße

Wie zeigt sich das?

- ❖ Unter der obersten Hautschicht entsteht ein Hohlraum, der sich mit Lymphflüssigkeit oder Blut füllt.

Präventive Maßnahmen

- sorgfältige Auswahl der Laufschuhe
 - gutes Einlaufen von neuen Schuhen
 - gute Auswahl der Laufsocken
 - eventuell Blasenpflaster auf empfindlichen Stellen
 - regelmäßige Pflege der Füße mit Eincremen
 - Druckstellen dick mit Vaseline einschmieren
 - Kompressen mit Arnica C200 in Wasser aufgelöst
-

Was kann ich tun?

Akupressur

Schmerzpunkte:

3E 3: auf dem Handrücken zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen

Bl 60: auf der Fußaußenseite zwischen dem Außenknöchel und der Achillessehne (allgemeiner Schmerzpunkt!)

Le 3: am Ende der Furche zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen direkt vor den Fußwurzelknochen



Lavendel: wundheilend, zellerneuernd, beruhigend

Palmarosa: regt die Zellregeneration an, regeneriert die Haut, hält die Haut geschmeidig und elastisch

Manuka: antibakteriell, schmerzstillend, entzündungshemmend, hautstabilisierend

Teebaumöl: hohe keimtötende Wirkung, allgemein zur Behandlung von Wunden

Bergamotte: reinigend, antiseptisch, hautpflegend

Erfolgsrezepte:

1 Tropfen Lavendel

1 Tropfen Palmarosa

1 Tropfen Manuka

50 ml Mandelöl

alle Zutaten mischen und etwas dieser Mischung auf die durch Blasen geschädigte Haut sanft einreiben

2 Tropfen Teebaumöl

2 Tropfen Zedernholzöl

1 TL Johanniskrautöl (Rotöl)

alle Zutaten mischen und auf die wunde Haut der Blasen auftragen

Bachblüten

Rescue-Creme: empfindliche Stellen auch schon vorbeugend damit eincremen

Edelsteine

Achat: fördert die Selbstheilungskräfte und Regeneration der Haut

Bergkristall: stark harmonisierend, schmerzlindernd, kühlend

Rosenquarz: beruhigend, kühlend, reinigt die Haut

versteinertes Holz: optimiert den Stoffwechsel, stabilisierend

Erfolgsrezept:

Edelsteinwasser aus **Achat**, **Bergkristall** und **versteinertem Holz**

Ernährung

Nahrungsmittel mit Zink: fördert die Wundheilung

Haferflocken (4,1 mg / 100 g), **Kürbiskerne** (7 mg/100 g) und **Sesam** (7,8 mg/100 g) sind besonders reich an Zink. Aber auch Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Sojaprodukte haben einen hohen Zinkgehalt.

Dazu sollten Vitamin C haltige Früchte gegessen werden, um die Zinkaufnahme im Körper zu verbessern.

Schafgarben-Kompresse: 1 EL Schafgarbenblätter in 250 ml Wasser 1 Minute aufkochen; warm und feucht über einen Verbandsmull auf die Blase binden

Homöopathie

Euphorbium

gereizte Haut, starke brennende Schmerzen

V: geringste Bewegung

Allium cepa

nach langem Laufen und Bergwanderungen

stechendes, brennendes Gefühl

B: kalte Umschläge

V: abends

Cantharis

Blasen als Folge von **unpassenden oder neuen Laufschuhen**

große, helle Wasserblasen mit Juckreiz, brennende und schneidende Schmerzen

B: kalte Anwendungen

V: Berührung; nachts

Arsenicum album

bei **schlecht heilenden und auch bei infizierten Blasen**

brennende Schmerzen; wenn Cantharis keine Besserung erzielt

B: warme Umschläge

V: Kälte; von Mitternacht bis 2 Uhr morgens

Erfolgsrezepte:

Euphorbium D12 stündlich 1 Gabe, bis die Blase aufgeht oder sich zurückbildet

Calendula ∅ **einige Tropfen direkt auf Gaze oder Pflaster** zur Unterstützung der Wundheilung

Cantharis Salbe oder Gel bei brennenden Schmerzen

Hydrotherapie

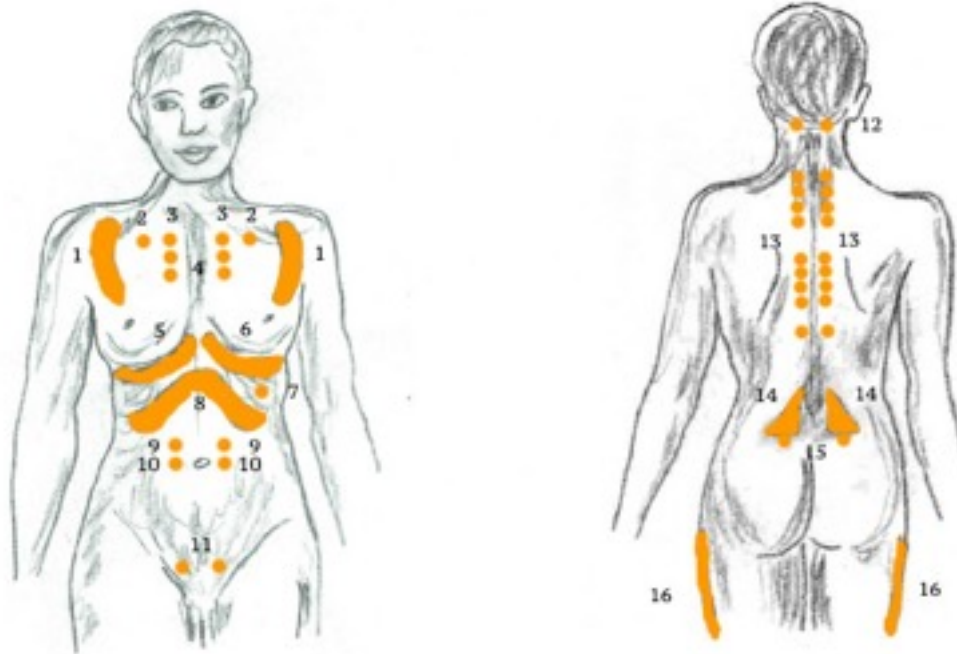
kalte Kompresse

Kinesiologie

Schmerzbalance: Zunächst sucht man den Meridian, der über die Schmerzstelle der Blase verläuft oder in der Nähe liegt. Die eine Hand neben der Blase auf den Körper auflegen. Mit der anderen Hand vom Anfangs- oder Endpunkt des Meridians, je nachdem welcher Punkt näher zur Schmerzstelle liegt, den Meridian auf die Schmerzstelle zu abtasten. Schmerzhafteste Punkte werden länger massiert. Wenn der Schmerz noch anhält, anschließend den Meridian von der anderen Seite her zur Schmerzstelle hin abtasten. Falls der Schmerz weiterhin anhält, das Gleiche noch mit anderen in der Nähe liegenden Meridianen durchführen.

Die Schmerzbalance regt den Energiefluss in den Meridianen an und löst Energieblockaden und damit den Schmerz auf.

Neurolymphatische Punkte massieren: Zunächst massiert man alle Punkte auf der Körpervorderseite jeweils 30 Sekunden lang. Für die Selbstmassage sucht man sich einen Türpfosten und bewegt sich einmal rechts und einmal links der Wirbelsäule daran auf und ab. Dies regt den Stoffwechsel und die Entgiftung an.



Zone in der **Vertiefung zwischen Schulter und Brustkorb (1)**

Punkte **unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins (2)**, ca. 5 cm vom Brustbein entfernt zwischen der 2. und 3. Rippe

Punkte **zwischen der 2. und 3. Rippe (3)** direkt neben dem Brustbein

Punkte **zwischen der 3. und 4. sowie der 4. und 5. Rippe (4)** direkt neben dem Brustbein

Zone **unterhalb der rechten Brust (5)** zwischen der 5. und 6. Rippe

Zone **unterhalb der linken Brust (6)** zwischen der 5. und 6. Rippe

Punkt **zwischen der 7. und 8. Rippe** nur **auf der linken Körperseite (7)**

Zone des gesamten **Unterrandes des Rippenbogens (8)** bis zur 11. Rippe

Punkte je eine **Daumenbreite vom Bauchnabel (9)** Richtung Kopf und nach rechts und links

Punkte eine **Daumenbreite links und rechts neben dem Bauchnabel (10)**

Punkte am **Oberrand des Schambeines (11)**

Punkte auf den **Querfortsätzen des 1. Halswirbels (12)** direkt unter der Schädelbasis, ca. 2 bis 4 cm seitlich der Wirbelsäulenmitte

Punkte **rechts und links neben der Wirbelsäule (13)**

Dreieckige Zonen in Höhe des **Oberrandes des hinteren oberen Beckenrandes (14)**

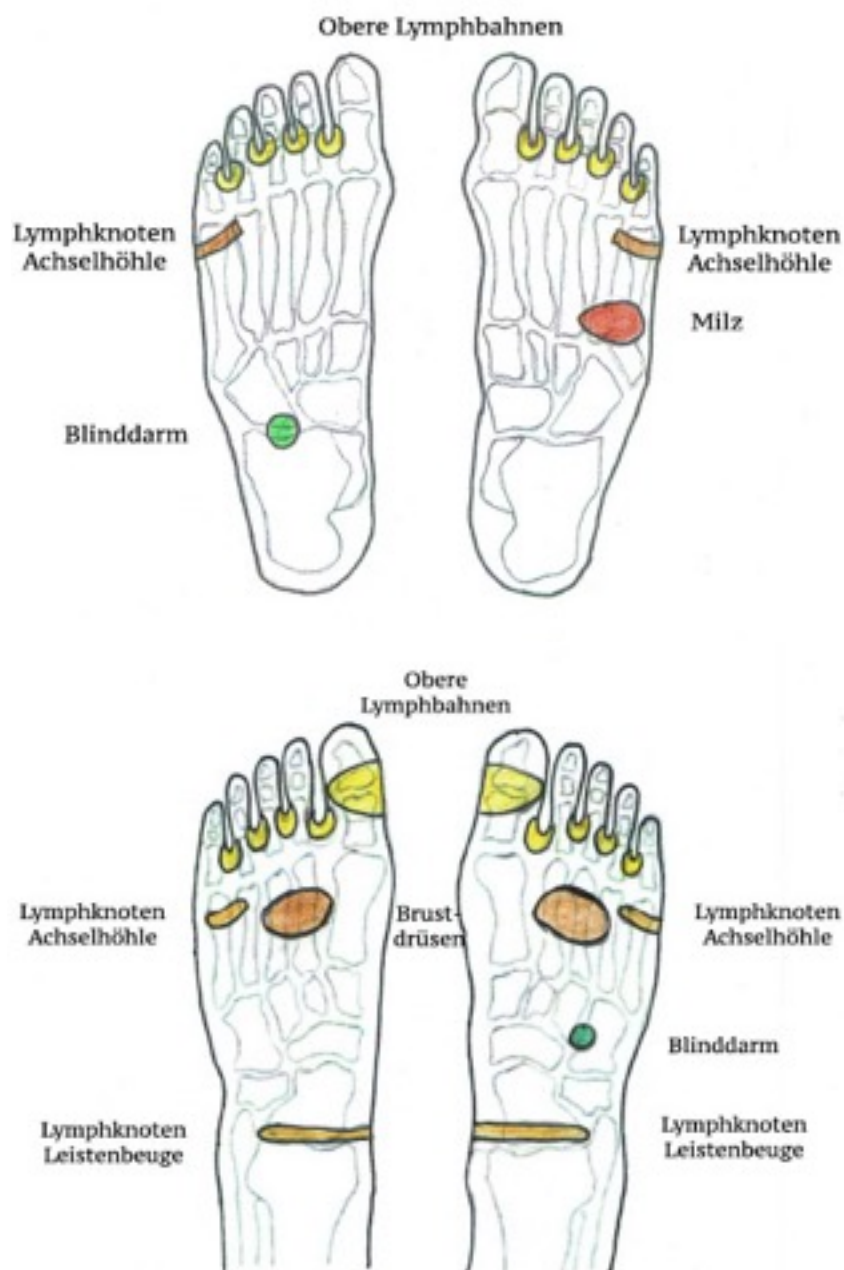
Punkte in **Höhe des 5. Lendenwirbels (15)**

Zone **seitlich vom Oberschenkel (16)** von der Hüfte bis unterhalb des Knies

Calendula- (Ringelblumen-) oder Brennnesseltinktur als Umschlag

Reflexzonen

Fußreflexzonen: Lymphzonen ausstreichen





Schüßlersalze

Ferrum phosphoricum Nr. 3: bei akuten Verletzungen und Entzündungen aller Art

Natrium chloratum Nr. 8: zur Entgiftung, bei Brandverletzungen

Erfolgsrezept:

10 Tabletten Ferrum phosphoricum Nr. 3

20 Tabletten Natrium chloratum Nr. 8

zerkleinern und mit wenig Wasser **zu einem Brei verarbeiten**. Diesen auf die Blase auflegen

später die beiden Schüßlersalze als Salben anwenden

Sonstiges

Geschlossene Blase aufstechen, um durch das Auslaufen der Flüssigkeit die Haut zu entlasten. **Anschließend die Wunde versorgen.**

Blase nicht aufschneiden!

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.