

# Scheuerwunden



# Scheuerwunden

---

## Was ist das?

Wundwerden der Haut, Blasen oder sogar offene Wunden durch das Scheuern der Kleidung auf der Haut oder das Reiben von Haut zu Haut, z.B. unter den Achseln oder auf der Innenseite der Oberschenkel

## Wie kommt es dazu?

Verschiedenes kann zur Entstehung von Scheuerwunden beitragen:

- ❖ ständige Reibung bestimmter Körperstellen an der Kleidung oder den Schuhen oder an anderen Hautstellen bei langen und intensiven Läufen
- ❖ starkes Schwitzen, die Salzkristalle sorgen für einen zusätzlichen Reiz
- ❖ ungünstige Laufbekleidung
- ❖ empfindliche Haut
- ❖ sich ständig wiederholende Laufbewegung über längere Strecken

## Wie zeigt sich das?

- ❖ Schmerzhaft Reizungen und Wundwerden der Haut
- ❖ Blasen oder offene Wunden
- ❖ vor allem gefährdet sind die Achselhöhlen, Oberschenkel, Brustwarzen und Füße

## **Präventive Maßnahmen**

- Schutz der Haut an empfindlichen Stellen durch Salbe oder Pflaster
  - Laufbekleidung aus Funktionsstoff, flache Nähte und hochwertige Verarbeitung
  - bei Frauen ein gut sitzender BH
-

---

## 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



**Calendula:** schmerzlindernd, Förderung der Wundheilung

**Kamille:** entzündungshemmend, zellregenerativ für die Haut, stärkt die Wundheilung, kühlend

**Lavendel:** stark antiseptisch, Förderung einer schnelleren Wundheilung, beruhigend

**Myrrhe:** antibakteriell, reinigend, heilungsfördernd, hautpflegend

**Teebaum:** wundheilungsfördernd, entzündungshemmend, desinfizierend

**Zedernholz:** antiseptisch, entzündungshemmend, hautregenerierend

---

### Erfolgsrezepte:

2 Tr.        **Teebaumöl**  
2 Tr.        **Zedernholzöl**  
1 TL        **Johanniskrautöl (Rotöl)**

alle Zutaten mischen und auf die wunden Hautstellen geben

20 g        **Bienenwachs**  
40 Tr.      **Lavendelöl**  
40 Tr.      **Teebaumöl**  
100 ml     **Calendulaöl**

Das Bienenwachs schmelzen und mit dem Calendulaöl gut verrühren. Die ätherischen Öle begeben und abkühlen lassen. Die Mischung in ein großes Glas füllen. Auf kleine Wunden auftragen.

## *Bachblüten*

### **Rescue-Creme**

## *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

---

### **Anwendungsempfehlung:**

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

---

**genügend trinken**

**Lebensmittel bevorzugen mit**

**Vitamin C:** antioxidative Wirkung

*Camu-Camu, Acerola, Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Kresse, Petersilie, Meerrettich*

**Vitamin E:** antioxidative Wirkung, sorgt für schöne Haut

*rotes Palmöl, Kokosöl, Haselnüsse, Mandeln, Weizenkeimöl*

**Zink:** beschleunigt die Zellerneuerung und dadurch die Wundheilung, wirkt Entzündungen entgegen

*Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Hülsenfrüchte jeweils über Nacht eingeweicht und dadurch angekeimt*

**Silizium:** fördert die Wundheilung

*Hirse, Haferflocken, Vollreis, Gerste, Kartoffelschalen*

**Vitamin A:** sorgt für gesunde Haut

*Karotten, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Rote Beete, Aprikosen, Kirschen, Grapefruit, Papaya, Mango, Palmöl*

## Hildegard-Medizin

**Schafgarben-Kompresse:** 1 EL Schafgarbenblätter in 250 ml Wasser 2-3 Minuten aufkochen; warm und feucht über einen Verbandsmull auf die Wunde binden

Bei fortgeschrittener Wundheilung kann die Schafgarben-Kompresse direkt auf die Wunde gelegt werden.

## Homöopathie

### **Arnica D12 + Silicea D12**

bei **Neigung zu wunden Stellen**, ohne dass unzumutbare Kleidung der Grund ist

### **Calcium carbonica D12 + Silicea D12**

**Wundlaufen durch starke Schweißbildung**

### **Ruta D6**

„**Wolf**“ zwischen den Oberschenkeln

**Calendula** ∅ (äußerlich auf Gaze oder Pflaster geben)

bei allen offenen Wunden zur **Beschleunigung der Wundheilung**

**Echinacea** ∅ (äußerlich auf Gaze oder Pflaster geben)

**sehr gutes Desinfektionsmittel**

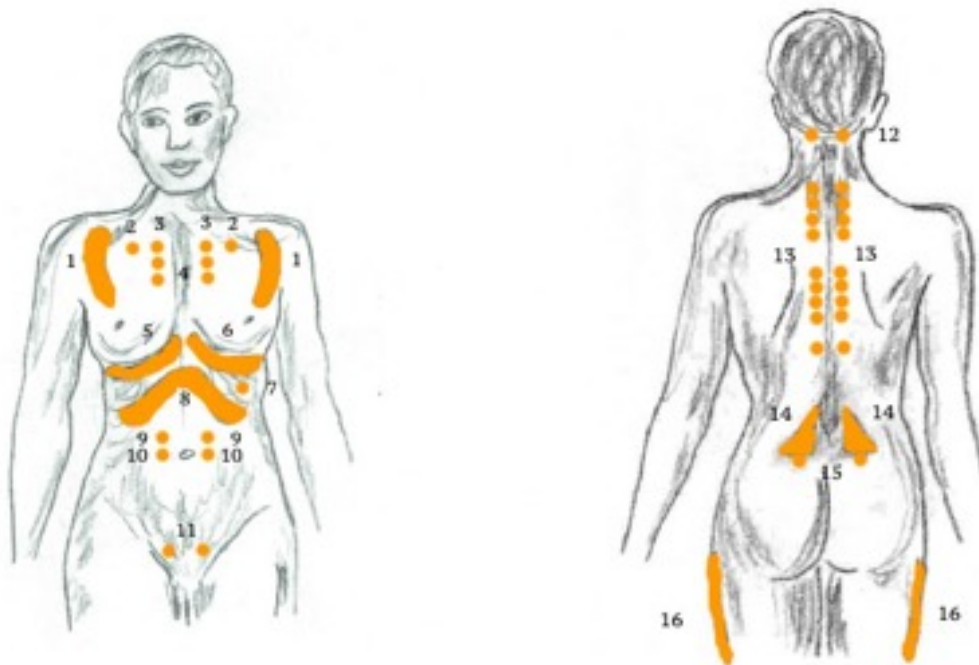
## Hydrotherapie

**warme Kompresse mit Schachtelhalm-Absud getränkt**



**Neurolymphatische Punkte massieren:** Zunächst massiert man alle Punkte auf der Körpervorderseite jeweils 30 Sekunden lang. Für die Selbstmassage der auf der Körperrückseite nicht erreichbaren Punkte sucht man sich einen Türpfosten und bewegt sich einmal rechts und einmal links der Wirbelsäule daran auf und ab.

Die Massage der Neurolymphatischen Punkte regt den Stoffwechsel und das Immunsystem an.



1. Zone in der **Vertiefung zwischen Schulter und Brustkorb**
2. Punkte **unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins**, ca. 5 cm vom Brustbein entfernt zwischen der 2. und 3. Rippe
3. Punkte **zwischen der 2. und 3. Rippe direkt neben dem Brustbein**
4. Punkte **zwischen der 3. und 4. sowie der 4. und 5. Rippe direkt neben dem Brustbein**
5. Zone **unterhalb der rechten Brust zwischen der 5. und 6. Rippe**

6. Zone **unterhalb der linken Brust zwischen der 5. und 6. Rippe**
7. Punkt **zwischen der 7. und 8. Rippe** auf der **linken Körperseite**
8. Zone des **gesamten Unterrandes des Rippenbogens** bis zur 11. Rippe
9. Punkte **je eine Daumenbreite vom Bauchnabel Richtung Kopf und nach rechts und links**
10. Punkte eine **Daumenbreite links und rechts neben dem Bauchnabel**
11. Punkte am **Oberrand des Schambeines**
12. Punkte auf den **Querfortsätzen des 1. Halswirbels** direkt unter der Schädelbasis, ca. 2 bis 4 cm seitlich der Wirbelsäulenmitte
13. Punkte **rechts und links neben der Wirbelsäule**
14. Dreieckige Zonen in Höhe des **Oberrandes des hinteren oberen Beckenrandes**
15. Punkte in **Höhe des 5. Lendenwirbels**
16. Zone **seitlich vom Oberschenkel von der Hüfte bis unterhalb des Knies**

## *Pflanzenheilkunde*

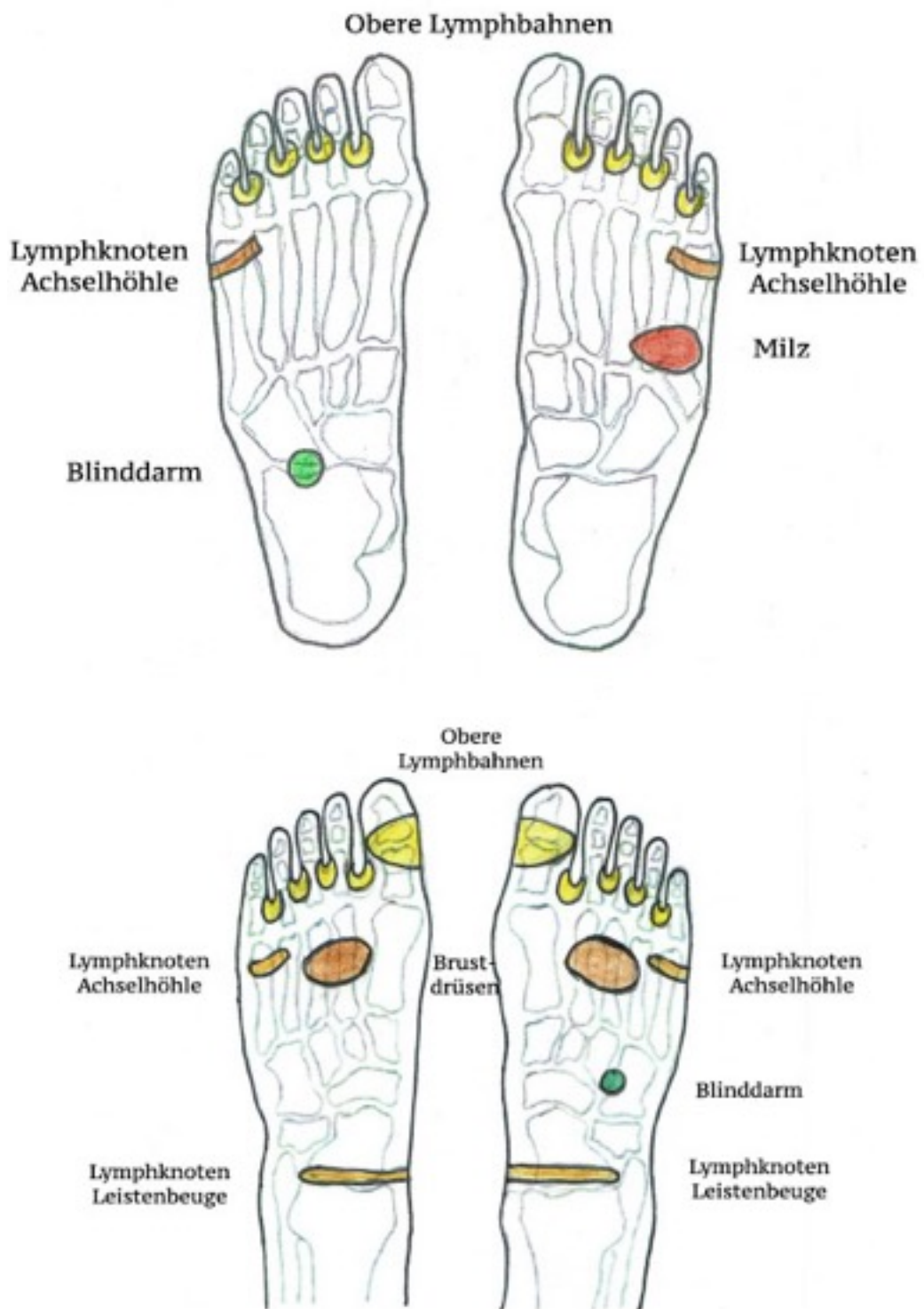
**Schafgarbe:** entzündungshemmend

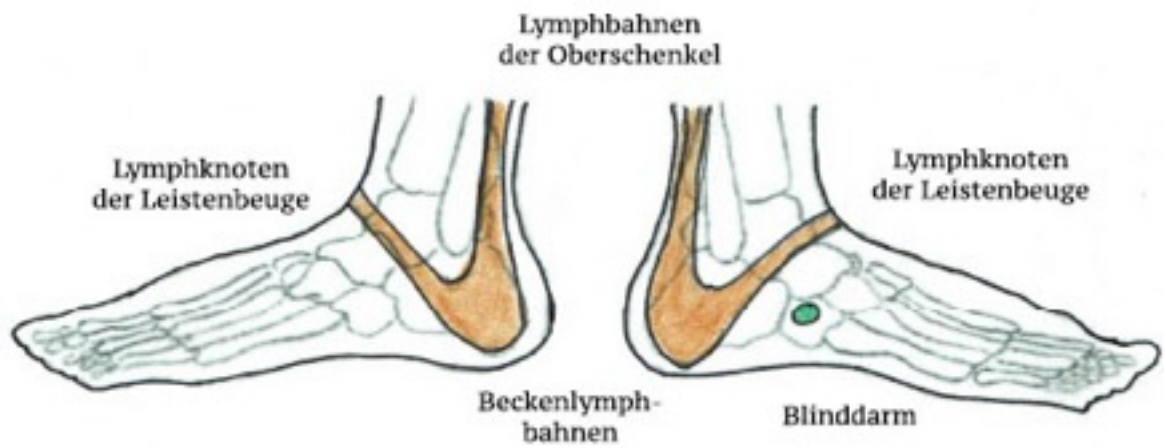
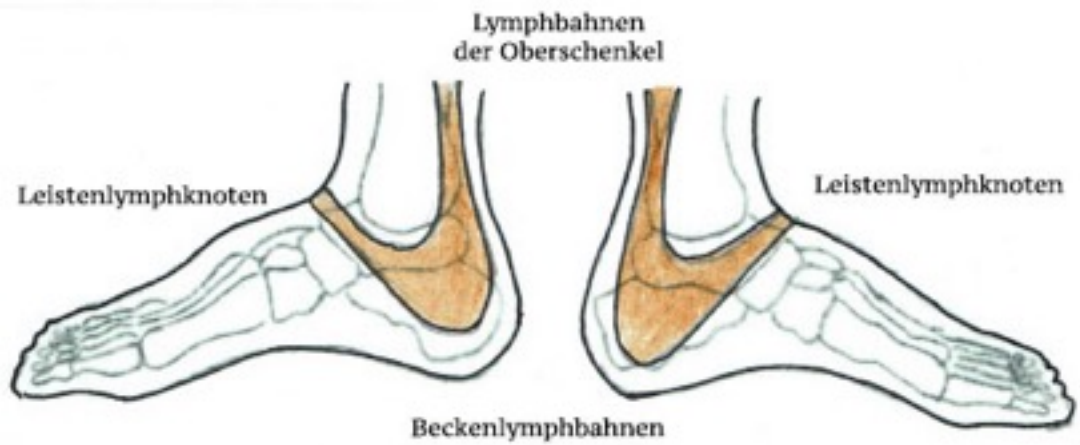
**Schachtelhalm:** blutstillend, wundheilungsfördernd

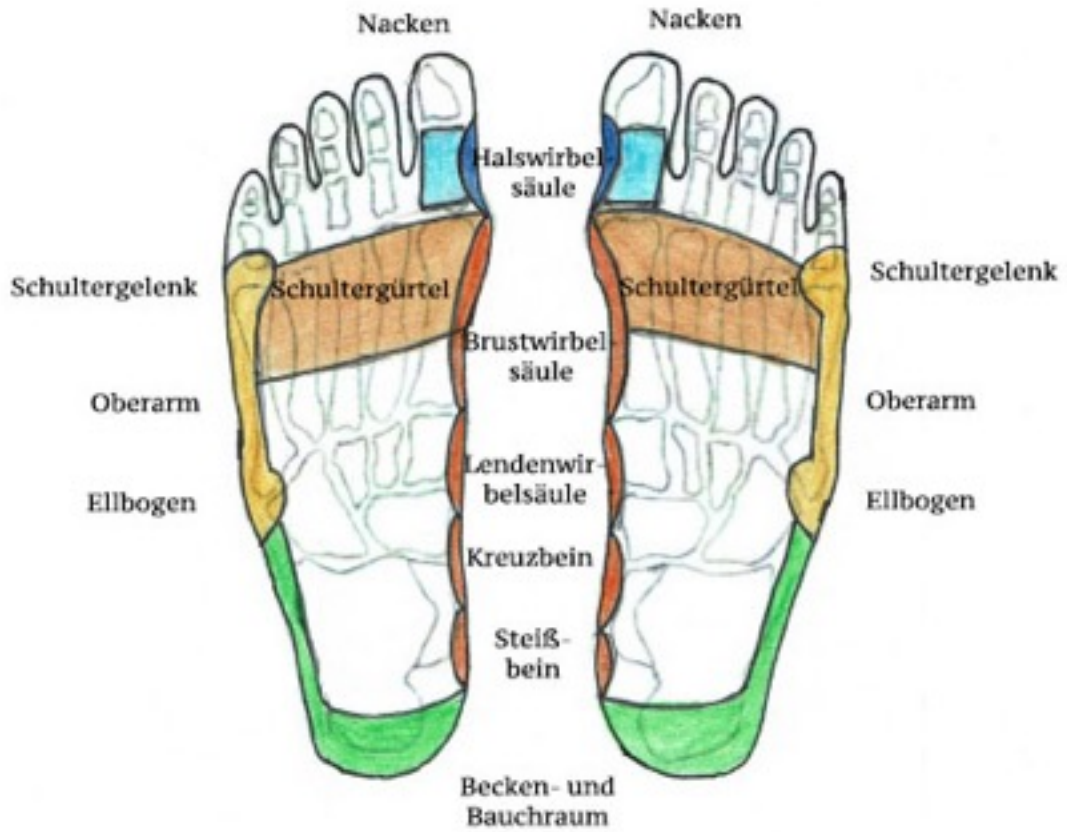
Tinktur oder Tee als Kompresse auflegen

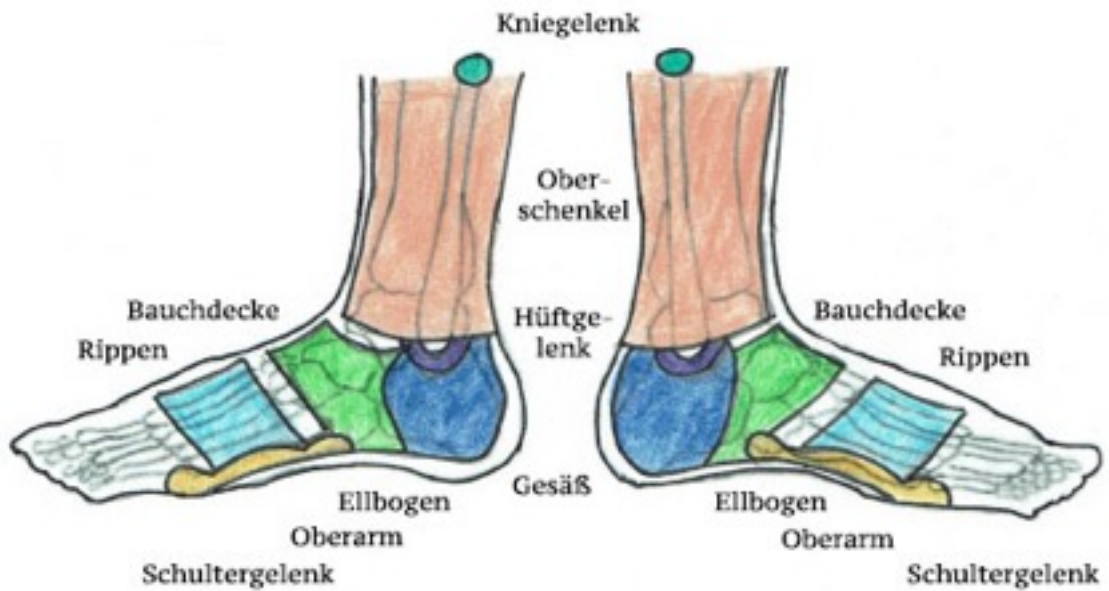
# Reflexzonen

**Fußreflexzonen:** Lymphzonen und die Zonen des betroffenen Körperteils









**Ferrum phosphoricum Nr. 3:** schmerzlindernd, Erste Hilfe-Mittel bei allen Verletzungen, unterstützt den Transport im Körper bei allen Stoffwechselfunktionen, steigert die Abwehrkraft

**Natrium chloratum Nr. 8:** macht Gifte im Körper unschädlich, reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt

**Natrium phosphoricum Nr. 9:** neutralisiert Säuren, so dass sie ausgeschieden werden können, fördert dadurch die Wundheilung

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.