

Sommerzeit ist Blasenzeit: Ausgedehnte Spaziergänge, die abendliche Laufeinheit oder das neue Schuhwerk lassen die Füße leiden. Die einzelnen Hautschichten lösen sich ab und es bildet sich Wundflüssigkeit: Die Folge sind Fußblasen. Um die schmerzenden Begleiter schnell wieder loszuwerden, kommen hier fünf Tipps.

Tipp 1: Vorbeugen

Damit Blasen gar nicht erst entstehen, gibt es einige Maßnahmen zur Vorbeugung. Schuhe sollten vor längeren Spaziergängen immer gut eingelaufen werden, denn nur so können Druckstellen zeitnah ermittelt und beseitigt werden. Sind die Schuhe zu eng oder die Socken zu groß, kommt es zu anhaltender Reibung und Wundscheuern.

Eine gute Fußpflege kann ebenfalls helfen, die Entstehung von Fußblasen zu vermeiden: Das Einreiben mit einer reichhaltigen Creme, Vaseline oder Hirschtalg hält die Haut geschmeidig und intakt. Übermäßige Flüssigkeit in Schuhen ist neben Druck ebenfalls zu vermeiden: Die Füße rutschen und die entstehende Reibung führt zur Blasenbildung. Der Schweiß reizt die Haut zusätzlich. Talkumpuder oder spezielle Sportsocken, die die Flüssigkeit gut aufnehmen, können Abhilfe schaffen.

Tipp 2: Nicht sofort öffnen

Durch die Ablösung der Hautschichten tritt Gewebsflüssigkeit in den neu entstandenen Hohlraum ein, bei tieferen Hautschichten kann auch Blut einströmen. Die Flüssigkeit schützt die tieferen Hautschichten vor Druck, jedoch kommt es durch die Ansammlung auch zu drückenden oder brennenden Schmerzen an der betroffenen Stelle. Die Blase sollte nach Möglichkeit in den ersten 24 Stunden nicht geöffnet werden, denn häufig wird die Flüssigkeit vom Körper wieder absorbiert. Eine Polsterung rund um die Blase kann die Stelle während dieser Zeit entlasten. Ist die Flüssigkeit am nächsten Tag immer noch vorhanden, kann die Blase mit einer sterilen Nadel oder Kanüle aufgestochen werden, damit die Flüssigkeit abfließen kann. Die Haut sollte jedoch nicht abgezogen werden, damit die darunterliegende Fläche abheilen kann und sich keine Keime in der Wunde ausbreiten.

Tipp 3: Desinfizieren

Ist die Blase geöffnet, sollte sie desinfiziert werden: Dazu eignen sich verschiedene Desinfektionssprays oder Hausmittel wie Teebaumöl oder ein Fußbad mit Natron oder Apfelessig. Aloe Vera und Grüner Tee sollen aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften ebenfalls helfen können. Geeignet sind außerdem antibakterielle Cremes, welche auf die Stelle aufgetragen und mit einem herkömmlichen Pflaster abgedeckt werden. Durch eine rechtzeitige und ausreichende Desinfektion können Entzündungen und Infektionen vermieden werden.

Tipp 4: Feuchtes Wundmilieu durch Blasenpflaster

Spezielle Blasenpflaster sind mit einem Hydrokolloid-System ausgestattet: Sie saugen das Wundsekret auf und bilden ein Gel. Die Wunde wird feucht gehalten und kann sich regenerieren. Zusätzlich polstern Blasenpflaster die gereizte Stelle und verhindern das Eindringen von Bakterien und Schmutz. Das feuchte Wundmilieu fördert die Bildung neuer Hautzellen und die Wunde heilt schneller ab. Blasenpflaster halten in der Regel mehrere Tage und überstehen auch das Duschen. Sie sollten so lange kleben bleiben, bis sie sich von selbst ablösen. Mittlerweile gibt es verschiedene Pflaster für Zehen, Ballen und Ferse: Sie eignen sich sowohl für die Behandlung der Blasen, als auch zur Vorbeugung.

Tipp 5: Hausmittel helfen

Neben den klassischen Blasenpflastern gibt es einige Hausmittel, die helfen können: Kalte Kompressen sorgen für Linderung und nehmen den Schmerz. Cremes mit Aloe Vera oder Ringelblume haben wundheilungsfördernde Eigenschaften und helfen, die Haut zu beruhigen und zu regenerieren. Teebaumöl eignet sich nicht nur zur Desinfektion, es trocknet die Haut aus und wirkt antibakteriell. Die betroffene Stelle kann mehrmals täglich mit einer Mischung aus einem Teelöffel Teebaumöl und drei Teelöffeln Wasser betupft werden. Eine ähnliche Wirkung besitzt Zinksalbe: Sie wird ebenfalls adstringierend und austrocknend.