

6 Tips zur schnellen Hilfe bei Verletzungen

- **Kein falscher Ehrgeiz:** Nach der [Verletzung](#) sofort die Aktivitäten unterbrechen.
- **Geschlossene Verletzung** (z. B. [Verstauchung](#)) erstmal kühlen. Aber nicht zu kalt (kalte Umschläge sind besser als Eisbeutel).
- **Bei offener Verletzung** als Wundschutz oder zum Gegendruck gegen die Schwellung (bei Knöchelverstauchung) Verband anlegen.
- Bei **Arm- oder Beinverletzungen** die betroffene Extremität hochlagern.
- Bei jedem Zweifel über das Ausmaß der Verletzung den Arzt aufsuchen und **auf Impfschutz achten** (Tetanus)