

Gestürzt, gestoßen, geschrammt ...

Traumaplant® Schmerzcreme

Informationen zu den Themen
Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen



- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen,
auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

Einleitung

In Sekundenschnelle sind sie passiert – **Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen**. Oft werden solche Verletzungen auch von Schürfwunden begleitet. Kindern passiert dies noch viel öfter als Erwachsenen, weil sie ihre körperlichen Fähigkeiten erst entdecken und ausprobieren.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über Symptome verschiedener stumpfer Verletzungen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen geben. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie diese Verletzungen mit dem pflanzlichen Arzneimittel **Traumaplant® Schmerzcreme** behandeln können.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Was sind stumpfe Verletzungen? _____ | 03 |
| Arten von stumpfen Verletzungen _____ | 04 |
| Begleitende Schürfwunden _____ | 05 |
| Verletzungen bei Kindern _____ | 06 |
| Traumaplant® Schmerzcreme _____ | 08 |
| Wie Traumaplant® Schmerzcreme wirkt _____ | 09 |
| Beinwell _____ | 10 |
| Dosierung von Traumaplant® Schmerzcreme _____ | 11 |

Was sind **stumpfe Verletzungen**?

Stumpfe Verletzungen sind Verletzungen, bei denen Gewebe durch eine plötzliche mechanische Einwirkung, wie zum Beispiel einen **Schlag, Stoß** oder **Sturz**, verletzt werden, ohne Entstehung einer offenen Wunde. Diese Verletzungen werden auch stumpfe Traumen genannt. Die Schwere der Verletzung hängt von der Art und der Intensität des Traumas ab. Oft verursachen stumpfe Verletzungen auch **Schmerzen, Schwellungen** oder **Blutergüsse** an der betroffenen Stelle.



Arten von **stumpfen Verletzungen**

Prellungen

Eine Prellung wird verursacht, wenn der Körper einen **harten Stoß, Schlag oder Sturz** erleidet. Obwohl man keine offensichtlichen Verletzungen an der Haut sieht, können die Muskeln und Weichteile unter der Haut verletzt werden. Wenn die Blutgefäße in diesen Weichteilen beschädigt werden, kann es zu einer Schwellung oder einem blauen Fleck kommen. Prellungen können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn man die verletzte Stelle berührt oder dehnt.

Zerrungen

Wenn ein **Muskel** oder **Band überdehnt** wird, nennt man das eine **Zerrung**. Meistens passiert das in den Beinen, zum Beispiel in der Wade oder im Oberschenkel. Eine Zerrung ist eine häufige Verletzung bei Sportlern und kann schnell passieren, wenn man sich nicht genug aufwärmt oder sich zu sehr anstrengt. Eine Zerrung kann sehr schmerzhaft sein und führt häufig zu Bewegungseinschränkungen.

Verstauchung

Eine Verstauchung ist eine Verletzung der **Bänder** oder **Gelenkstrukturen**, die häufig beim Sport passiert. Besonders oft sind das Sprunggelenk im Fuß, die Knie und die Handgelenke betroffen. Auch Muskeln können manchmal betroffen sein. Eine Verstauchung kann passieren, wenn das Gelenk **zu stark belastet wird** oder wenn man eine **plötzliche, ungewohnte Bewegung** macht. Das kann dazu führen, dass die Gelenkkapsel-Band-Strukturen überdehnt werden und Schmerzen auslösen.

Begleitende **Schürfwunden**

Wenn die Haut durch eine Abschürfung verletzt wird, spricht man von einer **Schürfwunde**. Bei oberflächlichen Schürfwunden ist meist nur die **oberste Schicht der Haut** betroffen, wodurch nur geringe oder keine Blutungen auftreten.

Tiefere Verletzungen können jedoch zu **stärkeren Blutungen** führen. Schürfwunden verursachen oft starke Schmerzen und können durch Stürze oder Reibung auf rauen Oberflächen wie Asphalt oder Schotter entstehen.

Schürfwunden treten oft in Verbindung mit stumpfen Verletzungen auf, wie beispielsweise bei Prellungen. Es ist wichtig, Schürfwunden **gründlich zu reinigen und zu desinfizieren**, um eine Infektion zu vermeiden.

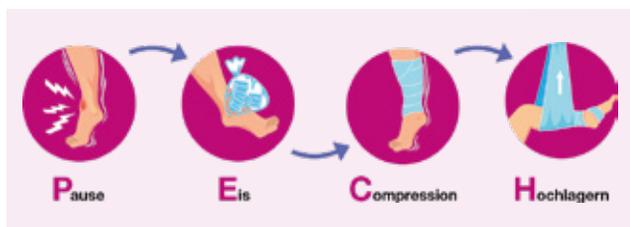


Verletzungen bei **Kindern**

Kinder haben einen enormen Bewegungsdrang und müssen sich und ihre Grenzen austesten. Viel körperliche Aktivität **erhöht aber auch die Verletzungsgefahr**. Dabei ziehen sie sich die gleichen Verletzungen wie Erwachsene zu. Zwar passiert es bei Kindern öfter, doch heilen ihre Verletzungen meist schneller.

Wenn sich Kinder verletzt haben

Verletzungen können sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern auftreten und werden dementsprechend gleich behandelt. Bei Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen ist **als Sofortmaßnahme die PECH-Regel** anzuwenden:



Diese Erste Hilfe **mindert die ersten Symptome** wie Schmerz und Schwellung und beschleunigt dadurch den Heilungsprozess. Wird die Verletzung schnell gut versorgt, wird sie im Normalfall auch gleich besser. Dennoch ist es bei Sportverletzungen ratsam, eine Pause einzulegen, bis die Symptome verschwunden sind und sich der Körper vollständig erholt hat. Andernfalls besteht das Risiko, dass sich die Verletzung verschlimmert.

Anwendung
ab 6 Jahren



Hilfe bei **stumpfen Verletzungen** und **begleitenden Schürfwunden**

Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen) sowie Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen sind das Anwendungsgebiet von **Traumaplant® Schmerzcreme**.

Sie hinterlässt nach dem Einreiben auf der Haut **keine fettigen Rückstände**. Der Körper kann die Wirkstoffe direkt durch die Haut aufnehmen und an der verletzten Stelle wird der Wirkeintritt ermöglicht. Traumaplant® Schmerzcreme bietet sinnvolle Eigenschaften zur äußerlichen Behandlung stumpfer Verletzungen:

- **schmerzlindernd**
- **entzündungshemmend**
- **abschwellend**

Durch die Verwendung der oberirdischen Pflanzenteile der Heilpflanze Beinwell-Kraut ist Traumaplant® Schmerzcreme **gut verträglich**, bereits für **Kinder ab 6 Jahren** geeignet und kann sogar **bei begleitenden Schürfwunden (nach Wundverschluss)** aufgetragen werden.

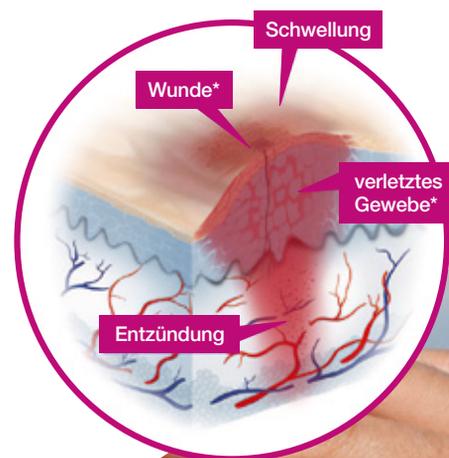
Weitere Vorteile von Traumaplant® Schmerzcreme:

- **färbt nicht ab**
- **hat einen angenehmen Geruch**
- **hinterlässt keinen Fettfilm auf der Haut**

Wie Traumaplant® Schmerzcreme wirkt

Neben den heilungsfördernden Eigenschaften bei stumpfen Verletzungen wird durch den im Beinwell enthaltenen Inhaltsstoff Allantoin die Haut beruhigt und die Zellregeneration beschleunigt. Die **wichtigen Inhaltsstoffe** zusammen mit der **besonderen Formulierung** der Traumaplant® Schmerzcreme wirken gewebe-regenerierend bei begleitenden oberflächlichen Schürfwunden nach Wundschluss.¹

1. Dähnhardt D et al. Experimentelle Studie: Beinwellextrakt fördert die Regeneration von beschädigter Epidermis. Zeitschrift für Phytotherapie 2021; 42: 181–185.



* Bei stumpfen Verletzungen mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss).

Beinwell

Beinwell (botanisch: Symphytum) gehört zu den **besonders wertvollen Arzneipflanzen** der naturheilkundlichen Medizin. Schon im Altertum wurde Beinwell wegen seiner **heilkräftigen Wirkung** unter anderem auch bei Verstauchungen oder Quetschungen äußerlich eingesetzt.

„Trauma-Beinwell“ – exklusiv für Traumaplant® Schmerzcreme

Traumaplant® Schmerzcreme enthält den pflanzlichen Wirkstoff **„Trauma-Beinwell“**, der europaweit unter Sortenschutz steht und **exklusiv** für das Arzneimittel unter **rein ökologischen Bedingungen in Deutschland** angebaut wird. Und das streng kontrolliert, zertifiziert und nachhaltig. Der Wirkstoff ist eine Zubereitung aus den frischen und reichhaltigen Blättern und Blüten, wird also ausschließlich aus den **oberirdischen Teilen der Heilpflanze** gewonnen.

Ökologisch-biologischer
Anbau in Deutschland.



Ausschließliche Verwendung
der frischen, oberirdischen
Pflanzenteile.



Einzigartiger Spezialextrakt
„Trauma-Beinwell“
ohne nachweisbare
Pyrrolizidinalkaloide.

Dosierung von Traumaplant® Schmerzcreme

Bei Kindern ab 6 bis unter 12 Jahren:
bis zu 3-mal täglich 2–5 g (entspricht einem
Salbenstrang von 6–15 cm)

**Bei Heranwachsenden ab 12 Jahren und
Erwachsenen:** 2- bis 4-mal täglich 3–8 g
(entspricht einem Salbenstrang von 9–24 cm)

Die weiße Creme **zieht schnell ein, ist nicht fettend, brennt nicht und färbt auch nicht auf Kleidung ab.** Traumaplant® Schmerzcreme sollte in Abhängigkeit vom Beschwerdebild **maximal 3 Wochen** angewendet werden. Ein **weiterer Vorteil** für Patienten und Patientinnen: Traumaplant® Schmerzcreme ist für einen **Salbenverband** besonders geeignet.

i

Pyrrolizidinalkaloide

Pyrrolizidinalkaloide sind natürliche chemische Verbindungen, die in vielen Pflanzenarten vorkommen. Sie dienen zur Verteidigung gegen Fressfeinde und können bei Menschen und Tieren gesundheitliche Probleme verursachen, insbesondere Leber- und Lungenschäden.

Besuchen Sie uns für
weitere Informationen
und hilfreiche Tipps auf
www.traumaplant.de



Traumaplant® Schmerzcreme

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Sorbinsäure und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.