

BLASEN

Was sind Blasen

Dies sind Flüssigkeitsansammlungen zwischen den einzelnen Hautschichten. Sie entstehen als Reaktion der Haut auf Reibung, Druck und Nässe. Sie schmerzen und können bei Nichtbehandlung platzen. Die dann entstehenden Wunden können sich infizieren und damit sogar das Ende eines Hajks bedeuten. Was löst Blasen aus, wie vermeide ich sie?

Unpassende Schuhe

Keinen zu engen Schuh nehmen, da sonst der Fuß gedrückt wird und Reibung entsteht.

Kauf neuer Wanderschuhe: Wenn ihr sie anprobiert, nehmt die Wandersocken mit, die ihr darin tragen wollt. Sucht sie am Nachmittag aus, da ist der Fuß etwas größer als morgens. Nehmt sie über Nacht mit nach Hause, um sie in der Wohnung anzuprobieren, bei guten Geschäften meist kein Problem. Sie müssen richtig gut passen, sie werden vielleicht noch etwas breiter, aber niemals länger! Beim Bergabgehen (auf schiefer Ebene testen) darf man vorne nicht mit den Zehen anstoßen, man verliert sonst seine Fußnägel! Achtet daher darauf, dass sie vorne lang genug sind, es muss noch etwa 15 mm Platz vor den Zehen sein. Im Zweifel kauft sie eine Nummer größer, der Fuß schwillt beim Marschieren an!

Der Schuh sollte nicht zu groß und zu weit sein, damit der Fuß darin nicht hin und her scheuert. So entstehen Blasen. Dieses lässt sich aber notfalls mit einem zweiten Paar Socken beheben. Die Hakke muss gut sitzen. Scheuern führt zu Blasen! Der Schuh muss gut eingelaufen sein. Schuhe müssen beim Marsch fest geschnürt sein, damit die Füße auch fest gehalten werden.

Falsche Socken

Socken sollen den Fuß trocken und warm halten, aber auch vor Überhitzung schützen und ihn polstern. Die Socken müssen zum Schuhwerk passen. Zu schweren Bergschuhen oder zu Gummistiefeln gehören andere als zu leichten Treckingstiefeln oder Turnschuhen. Je schwerer der Schuh, desto dicker auch die Socken. Keine Baumwolle, sondern Gemische aus Wolle und Kunstfasern! Socken müssen faltenlos passen und dürfen keine Löcher haben!

Sockenmaterialien: Es gibt Baumwolle, Schur- und Merinowolle und verschiedenste Kunstfasern. Baumwolle ist absolut ungeeignet für unsere Zwecke, da sie Feuchtigkeit nur speichern, nicht aber von der Haut wegtransportieren kann. Dadurch wird die Haut an den Füßen durch den Schweiß feucht. Durch Druck und Reibung, die auf die Füße wirken, gibt es nun leicht schlimme Blasen. Richtig sind Socken aus Gemischen aus Wolle und Kunstfasern. Der Kunstfaseranteil sorgt hier für den Transport der Feuchtigkeit vom Fuß weg und der Wollanteil puffert sie, bis sie durch den Schuh hinweg nach außen transportiert werden kann. Je höher der Wollanteil ist, desto angenehmer ist das Fußklima. Es gibt spezielle Socken für Gore-Tex. Die Zeitung Outdoor hat im März 2003 16 Socken getestet.

Wie man Blasen behandelt und wie nicht

Nach Desinfektion der Haut die geschlossene Blase mit gereinigten Händen (!) mit einer sterilen (!) Nadel öffnen. Dieses kann notfalls auch mit Spiritus (= Alkohol) geschehen. Hierzu sterile Einmal-Kanülen oder -skalpelle nehmen oder eine über einem Feuerzeug gereinigte Nähnadel. Nun die Flüssigkeit mit einem Tempotaschentuch herausdrücken. Niemals eine Nähnadel mit Wollfaden hindurchziehen, dies kann leicht zu Infektionen führen!

Wenn die Haut der Blase noch geschlossen ist, sie nicht abschneiden, da sie weiterhin einen guten Schutz bietet.

Falls die Haut schon geöffnet ist, die Reste mit einer desinfizierten Schere abschneiden, da sich unter den Hautresten leicht Infektionen bilden können. Jedoch außen einen kleinen Rand von etwa 1–2 mm stehen lassen.

Nun die Wunde mit ein Desinfektionsmittel (nicht auf Alkoholbasis, dies tut sehr weh!) desinfizieren. Empfehlenswert ist Betaisodona (Vorsicht bei Jodallergie, daher nur an sich selbst anwenden!) oder Octenisept.

Nun wird die Blase mit einem Wundschnellverband (Pflaster) verbunden. Man nehme dazu am besten selbst auf Maß zugeschnittene Streifen von Endlospflaster, keine Pflasterstrips. Besser stark haftende hautfarbene Pflaster auf Textilbasis nehmen, als weiße Silk-Pflaster. Das Pflaster senkrecht (wichtig!), nicht waagrecht, anbringen, da sich auch der Fuß im Schuh so bewegt. Nun noch den Bereich mit Leuko-Plast oder noch besser mit Leuko-Tape (Sportlertape) großflächig (meist senkrecht) und faltenfrei abkleben, dann tritt die Reibung nur noch zwischen Socken und Tape, nicht mehr zwischen Socken und Haut auf. Kein Leukosilk nehmen, da dieses nicht genügend Klebekraft hat und sich schnell wieder ablöst!

Compeed-Blasenpflaster sind die beste Möglichkeit der Behandlung von Blasen. Sie nehmen wie eine zweite Haut komplett den Druck von der Blase. Sie sind allerdings recht teuer (5 Stück für etwa 6 Euro). Es ist jedoch empfehlenswert, einige mittelgroße dabei zu haben, wenn Blasen sehr schlimm sind. Zum Schutz diese Pflaster auch noch abtappen, siehe unten.

Benzoe-Tinktur: Um die Klebekraft von Pflastern zu erhöhen, vorher auf die entsprechenden Stellen Benzoe-Tinktur (keine Benzol!, gibt es rezeptfrei in der Apotheke) auftragen. Man lässt sie antrocknen. Dieses in Alkohol gelöst Harz hat nicht nur eine desinfizierende Wirkung, sondern ein darauf geklebt Pflaster hält mindestens doppelt so lange!

Nun freut sich der Fuß über eine Pause, damit er sich erholen und die Blase heilen kann. Blase und Haut tut es gut, wenn Luft daran kommt.

Falls im Laufe der nächsten Tage die Haut weiß wird und aufquillt, muss sie entfernt werden, da sich sonst Infektionen bilden.

Vorbeugung

Trockene Socken

Neben den passenden Schuhen und den richtigen Socken ist es wichtig, Füße, Socken und Schuhe trocken zu halten. Daher bei jeder längeren Rast Schuhe und Strümpfe ausziehen, um alles trocknen zu lassen. Nehmt auch die Innensohlen der Schuhe heraus. Vor dem Weitergehen die nassgeschwitzten Socken gegen trockene tauschen.

Sockentrocknen: Zum Trocknen mithilfe der Körperwärme kann man sie über die Unterwäsche auf den Bauch legen, bei entsprechendem Wetter an den Rucksack hängen oder – wie auch die Schuhe – mit in den Schlafsack nehmen.

Linersocken oder 2 Paar Socken

Für Menschen, die ständig Blasen haben, gibt es die Möglichkeit, ganz dünne Liner- oder Unterziehsocken zu verwenden. Unter den eigentlichen Socken getragen, transportieren sie die Feuchtigkeit vom Fuß weg. Reibung tritt dann auch nicht mehr zwischen Socken und Haut auf, sondern nur noch zwischen Socken und Liner. Frauen können dafür auch gut ihre Nylon-Söckchen verwenden. Mancher trägt auch gerne zwei Paar Socken übereinander, auch dann tritt die Reibung zwischen den Socken und nicht zwischen Haut und Socken auf. Die Socken müssen aber übereinander faltenlos passen!

Abtappen der Haut

Dieses geht am besten mit Leuko-Tape. Damit kann man, noch besser als mit Leuko-Plast, gut auch sogenannte Hot Spots abkleben (Hautstellen, wo sich Blasen anbahnen). Reibung tritt dann nicht mehr zwischen Haut und Socken auf, sondern nur noch zwischen Tape und Socken, die Haut bleibt heil! Hierzu niemals Leuko-Silk verwenden, siehe oben. Wenn man immer leicht Blasen bekommt, kann man damit die entsprechenden Stellen schon vorher als Schutz abkleben.

Fußpflege

Regelmäßig Schwielen und Hornhautschrunden entfernen. Auch die vorbeugende Behandlung mit Hirschtalg ist ein guter Schutz. Fußpuder trocknet die Füße und pflegt sie.

Tipp: Fußpuder hilft auch gegen einen Wolf (Wundscheuern) zwischen den Oberschenkeln oder unter den Achseln!

Nun aber Gottes Segen und
gut Pfad ohne Blasen!

Karsten Schlüter, 19.07.2003
Royal Rangers Stamm 197 Aachen
k.schlueter@t-online.de