Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 5

Artikel: Blauer Fleck : was nun?
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914205

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Blauer Fleck – was nun?

Schön anzuschauen sind sie nicht, in aller Regel aber harmlos: Hämatome. Was bei der Entstehung eines Blutergusses geschieht, was dagegen hilft, und wann man damit zum Arzt gehen sollte.

Text: Claudia Rawer

Zu schnell um die Ecke gebogen, zu hastig zugelangt, auf der Treppe gestolpert, den Zeh heftig angestossen, mit der Tischkante kollidiert? All diese alltäglichen Begegnungen der unangenehmen Art führen zu einem Bluterguss, medizinisch Hämatom genannt. Sogar beim Blutabnehmen in der Arztpraxis kann ein kleiner blauer Fleck an der Einstichstelle entstehen. Ein Schlag aufs Auge führt zum bekannten «Veilchen». Auch Stürze, Gewalteinwirkung wie heftiges Anstossen oder Schläge sowie bestimmte Erkrankungen haben Hämatome zur Folge.

Bei einer solchen stumpfen (d.h. ohne Riss in der Haut) Verletzung reissen kleinste Gefässe. Das Blut sickert in das umliegende Gewebe und gerinnt dort. Dadurch schwillt die betroffene Stelle an. Wenn das ausgelaufene Blut gegen die Haut, andere Gewebe und die Nerven in der Umgebung drückt, schmerzt die Verletzung.

Farbenfrohes Spiel

Die meisten Hämatome sind Blutungen, die nicht allzu tief unter der Haut liegen. Die Farbe der Einblutung aus den Kapillaren ist dann durch die Hautschicht zu sehen. Wir alle wissen, dass der «blaue» Fleck ein äusserst wandlungsfähiger Geselle ist und innerhalb von etwa zwei Wochen von rot über violett, braun und grün bis gelb in vielen Farben schimmert.

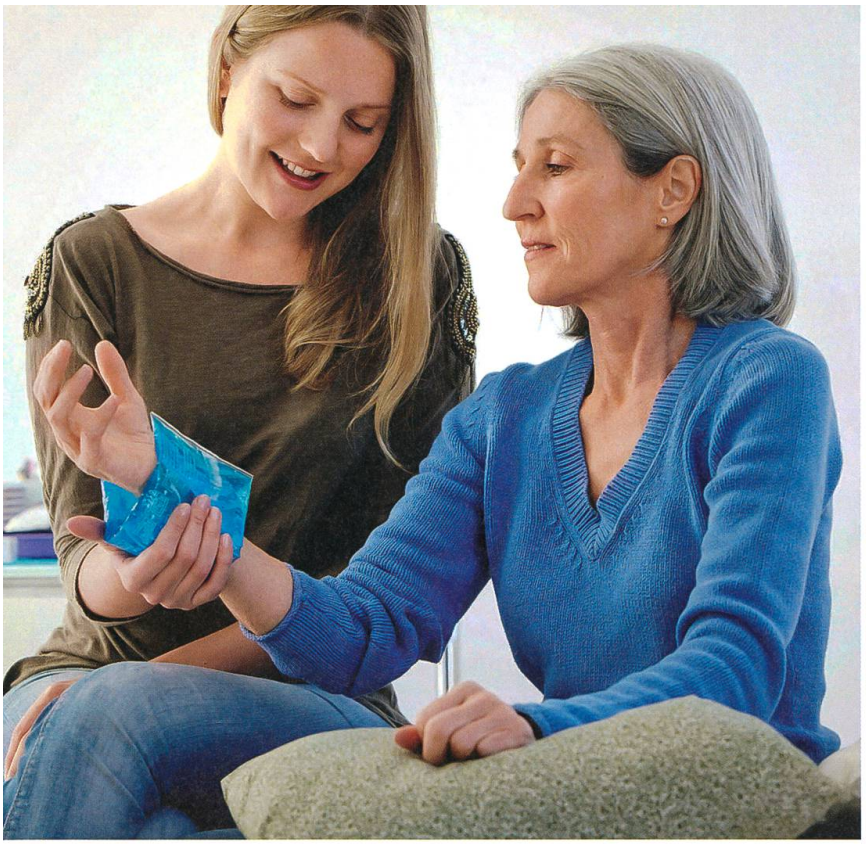
Dieser Farbverlauf entsteht durch Abbauprozesse des Blutes: Zunächst ist die betroffene Stelle rot, weil das frische Blut den Blutfarbstoff Hämoglobin enthält. Bei der Gerinnung, dem ersten Schritt zur Heilung, ändert sich die Blutfarbe zu blau-lila. Nach einiger Zeit bauen Enzyme das Hämoglobin zu Gallenfarbstoffen um: nach etwa einer Woche zum braunschwärzlichen Choleglobin/Verdoglobin; dann zum grünlichen Biliverdin und nach ungefähr zwei Wochen zum gelben Bilirubin. Danach nimmt die Haut langsam wieder ihre normale Farbe an, der Bluterguss ist abgeheilt.

Erste Hilfe: PECH

Natürlich ist es Pech, wenn man sich wieder einmal das Schienbein blau geschlagen oder sich mit der Schranktür angelegt hat. Doch hier ist die probate erste Hilfe für Blutergüsse gemeint, die den Heilungsprozess verkürzen kann, wenn man schnell handelt. Die PECH-Regel (Pause/Eis/Compression/Hochlagern) fasst zusammen, wie man sich sofort nach einer stumpfen Verletzung oder auch einer mit einem kleinen Hautriss verhalten sollte.

Pause: Die Arbeit beenden, das betroffene Körperteil ruhigstellen, weitere Belastung und zu viel Bewegung vermeiden.

Eis: Kühlung mit kaltem Wasser, Eis oder Eissprays verengt die Blutgefässe, die Blutung hört schneller auf. Der Stoffwechsel im Gewebe wird verlangsamt, Schwellungen werden vermindert. Kälte lindert auch den Schmerz. Wichtig ist richtiges Kühlen, um nicht die Haut zu schädigen: Eisbeutel oder Kühlkompressen mit einem Flanelltuch oder Waschhandschuh umwickeln, zwischen den Kühlperioden eine Pause einlegen. Eissprays nur nach Anleitung anwenden. Nur so lange



Malheur passiert, und es droht ein Bluterguss? Dann gilt erst mal: kühlen, kühlen, kühlen! Am besten, Sie haben stets eine Kühlkompresse im Gefrierfach.

kühlen, wie es angenehm ist oder bis der Schmerz deutlich nachgelassen hat. Kühlung hilft nur in der allerersten Anfangsphase nach der Verletzung; zu einem späteren Zeitpunkt bringt sie keine Besserung mehr.

Compression, also Druck: Ein unverzüglich angelegter Druckverband verlangsamt die Ausbreitung der Blutung und lindert die Schwellung. Dafür eignen sich elastische Binden oder notfalls ein Stoffschal. Schon das Mullläppchen, das die Arzthelferin auf die Einstichstelle nach der Blutentnahme oder Injektion drückt, ist eine Art Kompressionsverband. Bitte beachten: Ein Druckverband sollte nie zu eng angelegt werden und nicht einschnüren.

Hochlagern: Das verletzte Körperteil möglichst über Herzhöhe halten oder lagern. Dadurch wird der Druck des Blutes an der Verletzungsstelle geringer; es sickert weniger Blut in das umliegende Gewebe. Schwellungen und Schmerzen lassen nach.

Spezialfall «Blauer Nagel»

Genauso harmlos wie die meisten anderen blauen Flecke, aber langwieriger und oft recht schmerzhaft sind Hämatome unter den Zehen- oder Fingernägeln. Der Bluterguss schiebt sich mit dem nachwachsenden Nagel sehr langsam nach oben, was mehrere Wochen in Anspruch nehmen kann. Die stärkeren Schmerzen entstehen dadurch, dass das Blut Raum zwischen Nagel und Nagelbett beansprucht, der nicht da ist. Solange das Hämatom noch frisch ist, kann eine Drainage den Druck lindern. Die Ärztin wird unter lokaler Betäubung und sterilen Bedingungen ein kleines Loch in den Nagel bohren. Erste Hilfe erfolgt auch in diesem Fall nach der PECH-Regel.

Natürliche Unterstützung für die Heilung

Nach der ersten Kühlung mit Eis können Sie einen Quarkwickel anlegen; der Quark sollte kühl, aber nicht eiskalt sein. Sie können ihn direkt auf die Haut auftragen. Der Umschlag wird entfernt, solange der Quark noch frisch und feucht ist. Auch Umschläge mit Essig kühlen die vom Bluterguss betroffene Stelle und regen die Durchblutung an. Da Essig jedoch die Haut reizen kann, sollten Sie solche Wickel nur verwenden, wenn Sie wissen, dass Sie sie vertragen.

Sehr nützlich kann das Auftragen einer Arnika- oder Beinwellsalbe sein. Insbesondere ein nicht wärmendes Arnikagel ist schon in den ersten Stunden hilfreich und beschleunigt das Abheilen.

Nach den ersten 24 Stunden unterstützt Wärme den Heilungsprozess. Warme Bäder regen die Durchblutung wieder an und sind ein gutes Mittel, um die Auflösung des Blutergusses zu beschleunigen. Eine warme Moorpackung hat denselben Effekt.

In den Tagen nach der Verletzung sollten Sie auf jeden Fall weiterhin Arnikagel, Beinwell- oder auch Hamamelissalbe verwenden. Zusätzlich können Sie Umschläge mit Heilerde/essigsaurer Tonerde anlegen.

Im Idealfall heilt ein blauer Fleck unter der Haut oder im Muskelgewebe mit diesen Massnahmen innerhalb von zwei bis drei Wochen restlos ab.
Manchmal werden auch enzymhaltige Medikamente empfohlen, z.B. mit den pflanzlichen Enzymen Bromelain oder Papain, da ihnen eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen wird. Da ihre Wirkung jedoch umstritten ist, sollten Sie auf jeden Fall nur Präparate eines vertrauenswürdigen Herstellers verwenden.

Wer bekommt Hämatome und warum?
Gelegenheit macht blaue Flecken: Wer viel Sport treibt oder oft in Haus und Garten werkelt, zieht sich naturgemäss neben kleinen Kratzern oder Schnitten auch so manchen Bluterguss zu. Kommt es häufiger vor, können Sie überlegen, ob Sie sich mit Schienbeinschützern, gepolsterten Handschuhen oder Gelenkbandagen wappnen. Besteht die Gefahr einer Kopfverletzung, z.B. beim Fahrrad- oder Skifahren, ist ein Helm zum Schutz selbstverständlich.

Wann muss ich zum Arzt?

Eine Arztpraxis aufsuchen sollten Sie

* bei einem besonders grossen blauen Fleck bzw. wenn sich der Bluterguss sehr schnell ausbreitet. Das könnte darauf hinweisen, dass ein grösseres Blutgefäss verletzt ist. Da es in diesem Fall zu einem gefährlichen Schockzustand kommen kann, ist schnelles Handeln angesagt.
* bei sehr starken bzw. schnell zunehmenden Schmerzen, vor allem in der Bewegung. Es könnten ein Bruch, ein Bänderriss oder auch ein Bluterguss in bzw. unter der Knochenhaut vorliegen.
* bei übermässig starkem Anschwellen oder einer Verhärtung an der verletzten Stelle.
* wenn ein rot-blauer Fleck an der Wade entsteht und diese schmerzhaft dick und heiss wird. Möglicherweise liegt dann kein Hämatom, sondern eine gefährliche Venenthrombose vor.
* bei Verletzungen an den Genitalien sowie bei Blutergüssen in Kombination mit grösseren offenen Wunden.
* bei Gelenkverletzungen, auch ohne äussere Wunde, z.B. einer Prellung am Knie oder Ellenbogen. Einblutungen in Gelenke sind sehr schmerzhaft und können sogar einen operativen Eingriff nötig machen. In solchen Fällen sollten Sie umgehend medizinische Hilfe beanspruchen.
* bei Verletzungen im Kopfbereich, auch bei einem «blauen Auge»: Es besteht das Risiko für eine Gehirnerschütterung oder -blutung. Ein Bewusstseinsverlust (auch ein kurzer), Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Einblutungen im Auge, Sehstörungen oder gar Lähmungserscheinungen sind ernstzunehmende Warnzeichen.
* bei Verletzungen im Bauchraum bzw. in der Nähe von inneren Organen: Eine Prellung kann ein Organ oder grosse Blutgefässe beschädigt haben, ohne dass man es zunächst bemerkt, da der Bauchraum sehr viel Blut aufnehmen kann. Eine innere Blutung kann lebensbedrohlich sein. Schmerzen im Bauch oder Brustkorb, Kreislaufprobleme oder Herzrasen sind ein Warnsignal.
* bei Blutergüssen ohne erkennbaren Grund oder langem Anhalten, bei häufigem Auftreten bzw. mehreren Hämatomen auf einmal.

Arnika, Beinwell, Hamamelis (v.l.): Als Gel bzw. Salbe sind die Pflanzen bei Blutergüssen hilfreich.

Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Menschen, die eine Veranlagung zu blauen Flecken haben. Ein Hämatom entsteht schon durchs Anfassen am Arm oder leichtes Anstossen. Der Grund dafür: Die Umhüllung der Kapillaren, also der kleinsten und feinsten Blutgefässe, ist verletzlicher als bei anderen. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen als Männer.

Frauen neigen auch aufgrund der geschlechtstypischen Zusammensetzung von Fett- und Bindegewebe eher zu Blutergüssen. Zudem sind die Gewebestruktur, der Körperfettanteil sowie Fliess- und Gerinnungseigenschaften des Blutes individuell unterschiedlich.

Ältere Menschen neigen stärker zu Blutergüssen als jüngere, da im Alter das Fettgewebe unter der Haut dünner wird und die Brüchigkeit der Gefässe zunimmt.

Blutergüsse durch Medikamente

Wer Blutverdünner einnehmen muss, ist stärker gefährdet, sich Hämatome zuzuziehen, da diese Medikamente die Blutgerinnung senken. Sie sollen ja verhindern, dass das Blut unnötig verklumpt und die Gefässe verstopft. Dadurch läuft bei einer Gefässverletzung über längere Zeit Blut aus, ohne zu gerinnen, der blaue Fleck hat gute Chancen, sich auszubreiten.

Auch wenn Sie Acetylsalicylsäure, z.B. in Form von Weidenrindepräparaten oder Aspirin «nur» gegen Fieber und Schmerzen einnehmen: Die Substanz gehört ebenfalls zu den blutverdünnenden Medikamenten und fördert die Entstehung von Blutergüssen. Menschen, die Kortikosteroide einnehmen müssen, beispielsweise weil sie an Asthma oder rheumatoider Arthritis leiden, neigen stärker zu Blutergüssen. Steroide und Kortison machen die Haut dünner, Stösse führen eher zu einer Verletzung der Kapillaren.

Hämatome, die durch den Einfluss von Medikamenten auf die Blutgerinnung oder die Haut entstehen, sind jedoch genauso harmlos wie andere und heilen ebenso schnell ab.

Hämatome bei seltenen Erkrankungen

Leidet man an einer Blutgerinnungsstörung, werden Blutergüsse deutlich häufiger auftreten als bei gesunden Menschen. Die vererbte «Bluterkrankheit» (Hämophilie), an der nur Männer erkranken, ist wohl die bekannteste Form. Zehnmal häufiger als die Hämophilie ist das «Von-Willebrand-Syndrom» (VWS), das Frauen und Männer gleichermassen betrifft. Das VWS ist die häufigste angeborene Störung der Blutgerinnung; seltener wird es im Laufe des Lebens erworben.

Schwerwiegend ist ein myelodysplastisches Syndrom. Bei dieser Erkrankung des Knochenmarks werden keine reifen und funktionstüchtigen Blutzellen mehr gebildet. Hinweis kann das «grundlose» Auftreten von Hämatomen am ganzen Körper sein.

In sehr wenigen Fällen können Krankheiten der Leber, Tumorleiden oder ein gravierender Vitaminmangel Ursache für das vermehrte Auftreten von Blutergüssen sein.

Medizinischen Rat sollten Sie einholen, wenn blaue Flecken häufig in sonst nur gelegentlich betroffenen Bereichen entstehen (z.B. Brust, Bauch, Rücken) und von Nasen- und Zahnfleischbluten oder Blut im Stuhl begleitet werden. •