



Beim Wandern, Walken oder Joggen in unebenem Gelände ist ein Sturz schnell passiert. Foto: doc®/Getty Images/Valerii Apetroaiei

07.07.2025 14:52 CEST

Wenn Verletzungs-PECH das Outdoor-Glück trübt

Sommerzeit und Outdoorsport gehören für viele aktive Menschen einfach zusammen. Doch im freien Gelände lauern auch unerwartete Gefahren, und Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen sind schnell passiert. Als erstes sollte dann die PECH-Regel angewendet werden – mit pausieren, kühlen, bandagieren und hochlegen. Zusätzlich kann doc® Arnika Creme Schmerzen und Schwellungen lindern. Mit ihrer hochdosierten Tinktur aus den Blüten der bewährten Heilpflanze bietet sie eine pflanzliche Alternative.

Vom Laufband auf den Wanderweg, aus der Kletterhalle an die Felswand, vom Crosstrainer aufs Surfbrett und vom Indoor-Feld auf den Rasenplatz: In den Sommermonaten zieht es sportlich Aktive aus Studios und Hallen hinaus in die freie Natur. Das hat viele Vorteile. Vor allem macht das Bewegen bei Sonne und frischer Luft einfach mehr Spaß und bietet viele neue Anregungen. Eine schöne, natürliche Umgebung fördert zudem den Stressabbau. Allerdings sind auch die Trainingsbedingungen weniger kontrolliert: Wer nicht aufpasst, kann sich schnell in einem Schlagloch den Fuß umknicken, auf nassem Gras ausrutschen oder beim Surfen von einer Windböe überrascht werden. Oft sind dann stumpfe Verletzungen wie verstauchte Knöchel, blaue Flecken oder gezernte Muskeln die Folge.

Zuerst die PECH-Regel anwenden

Hat beim Outdoorsport das Verletzungspech zugeschlagen, sollte man schnell handeln, um ein übermäßiges Anschwellen zu verhindern und Schmerzen zu lindern. Hilfreich ist etwa die PECH-Regel: Das P steht dabei für Pause machen, also das Training unterbrechen. E steht für Eis oder besser gesagt kühlen. Ein leichter Druckverband – C für Compression – kann zusätzlich das Anschwellen vermindern. Sobald möglich, sollte man dann die betroffene Gliedmaße hochlagern (H).

Schwellungen und Schmerzen lindern

Zur Unterstützung der Behandlung bieten sich außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Cremes oder Gels an. Eine wirksame pflanzliche Alternative ist hier doc[®] Arnika Creme mit hochdosierter Tinktur aus den Blüten der bewährten Heilpflanze. Diese enthalten als wichtigsten wirksamen Bestandteil den natürlichen Entzündungshemmer Helenalin, der Schmerzen und Schwellungen effektiv lindern kann¹. doc[®] Arnika Creme ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren geeignet, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, leicht anzuwenden und zieht schnell ein.

Mit diesen einfachen Maßnahmen ist meist bald wieder alles ok. Sind die Schmerzen und Schwellungen sehr stark oder halten sie länger als zwei bis drei Tage an, sollte jedoch stets ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt auch, wenn die Haut an der betroffenen Stelle sich rötet oder glänzt, Fieber auftritt oder die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist.

Prävention ist wichtig

Damit es beim Outdoor-Sport gar nicht erst zu Verletzungen kommt, sollte man vorbeugen. Dazu gehört, die eigenen Grenzen zu kennen und sich nicht zu überfordern. Denn Fehltritte passieren besonders leicht, wenn man erschöpft ist. Also die Belastung lieber langsam steigern und sich erst wieder an die Freiluft-Bedingungen gewöhnen. Auch sorgfältiges Aufwärmen und Dehnen vor den Start kann Blessuren vorbeugen. Bei der Ausrüstung ist vor allem geeignetes Schuhwerk wichtig – zum Beispiel mit stärkerer Dämpfung für Asphalt oder rutschfestem Profil für unbefestigte Wege. Je nach Sportart können außerdem Wanderstöcke, ein Helm oder eine gut schützende Sonnenbrille für mehr Sicherheit sorgen. Auf längeren Touren empfiehlt es sich, ein kleines Erste-Hilfe-Set und ein Kühlpack dabei zu haben.

Mehr Infos unter <https://www.doc-gegen-schmerzen.de>

Quellen

1) <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/1999/daz-47-1999/uid-1632>

doc® Arnika. Creme. **Wirkstoff:** Arnikablüten-Tinktur. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z.B. Blutergüssen (Hämatomen), Verstauchungen (Distorsionen), Prellungen, Quetschungen.

Enthält u. a. Cetylstearylalkohol, Citral, Citronellol, D-Limonen, Eugenol, Geraniol und Linalool. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

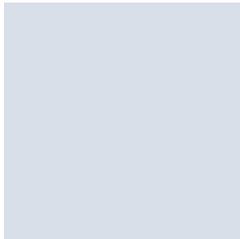
Stand: 12/2023

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere

Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232