Eis und Schmierseife in der 1. Hilfe

**Eislappen zum Kühlen**: Bei Verstauchungen, Blutergüssen, eingeklemmten Fingern und Zehen, Insektenstichen, Verletzungen an Lippen und im Mund.

**(Nicht geeignet bei Brandwunden**)

* **2 gestrichene Esslöffel Salz in 1 Liter Wasser auflösen**. Waschlappen eintauchen und leicht auswringen, halbieren und flach in einen Plastiksack legen und gefrieren. Wenn man einen grösseren Plastiksack wählt, können zwei Waschlappen neben einander gelegt werden. Das Salzwasser bewirkt, dass die Waschlappen geschmeidig bleiben.

Bei Gebrauch packt man am besten die gefrorenen Waschlappen in ein dünnes Stofftuch ein, dass auf der Haut keine Erfrierungen entstehen.

**Eisstängel zum Kühlen** von: Insektenstichen, Verletzungen an Lippen und im Mund (**nicht geeignet bei Brandwunden**)

* **Röhrchen (z.B. von Vitamintabletten) mit Wasser füllen und den Deckel aufsetzen und in den Gefrierschrank stellen**. Wenn man es benötigt, das Röhrchen kurz unter den warmen Wasserhahn halten. So hat man einen Eislutscher den man gut in den Händen halten kann.
* Schmierseife GOLD Schmierseife fest 1 kg www.adlershop.ch
* **Geeignet zum Reinigen von schmutzigen Wunden,** Schürfwunden und zum Aufweichen der Haut bei Splittern. Die Wunden nach dem Baden gut trocknen lassen und anschliessend evtl. desinfizieren.
* **Lauge für ein Schmierseifenbad**

**1 Essl. feste, unparfümierte Schmierseife in ca. 2 Liter warmem Wasser auflösen**. Verletztes Körperteil 20 Minuten darin baden. Falls notwendig, warmes Wasser nachgiessen**. Für ein Bad in der Badewanne 10 Essl. ins warme einführen.**

* **Hot - Coldpack mit Schmierseife**

Feste, unparfümierte Schmierseife in einen starken Gefriersack füllen. Den gefüllten Sack verschweissen und in einen zweiten Sack stellen und den zweiten Sack auch verschweissen. Dieses Pack kann man nun gefrieren (es bleibt geschmeidig). Es kann aber auch in knapp kochendem Wasser während ca. 10 Minuten erhitzt werden. Ob gefroren oder erhitzt immer

das Pack in ein Tuch einschlagen.

**Schmierseifenbad wirkt Wunder bei offenen Händen von Desinfektionsmitteln!**

[[1]](#footnote-1)

1. Zu kaufen bei: <https://www.adlershop.ch/p11828/bionatura-schmierseife-gold-1-lt> + A. Sabourdy [↑](#footnote-ref-1)