



Leseprobe aus Vogt und Horstschäfer, AUA! Ein Buch über den Körper,  
Verletzungen und Gesundwerden, ISBN 978-3-407-75649-7

© 2022 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75649-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75649-7)

# Wie du heilst

Unser Körper kann etwas ganz Besonderes: Er repariert sich oft selbst. Man sagt: Er heilt. Zum Glück. Stell dir mal vor, wie du aussehen würdest, wenn er das nicht könnte. Wenn all die Kratzer, blutenden Wunden oder Brüche, die du vielleicht schon hattest, einfach geblieben wären. Du würdest rumlaufen wie ein Zombie oder eine Mumie!

Dein Körper ist an vielen Stellen gleichzeitig damit beschäftigt, sich zu erneuern. Wenn wir uns verletzen, legt unser Körper sofort los: Er lässt Blutungen stoppen, verschließt Wunden und kittet gebrochene Knochen – ganz von allein! Oft wissen wir gar nicht so genau, wie der Körper das macht. Aber er ist richtig gut darin.

Meist können wir ihm dabei nur zugucken und ein bisschen helfen, indem wir zum Beispiel eine Wunde säubern oder eine Pause machen. Manchmal brauchst du einen Arzt, der deinen Körper unterstützt. Wenn zum Beispiel eine Wunde zu groß ist, um alleine abzuheilen, muss sie genäht werden. Oder du brauchst einen Gips, damit dein gebrochenes Bein wieder richtig zusammenwächst.

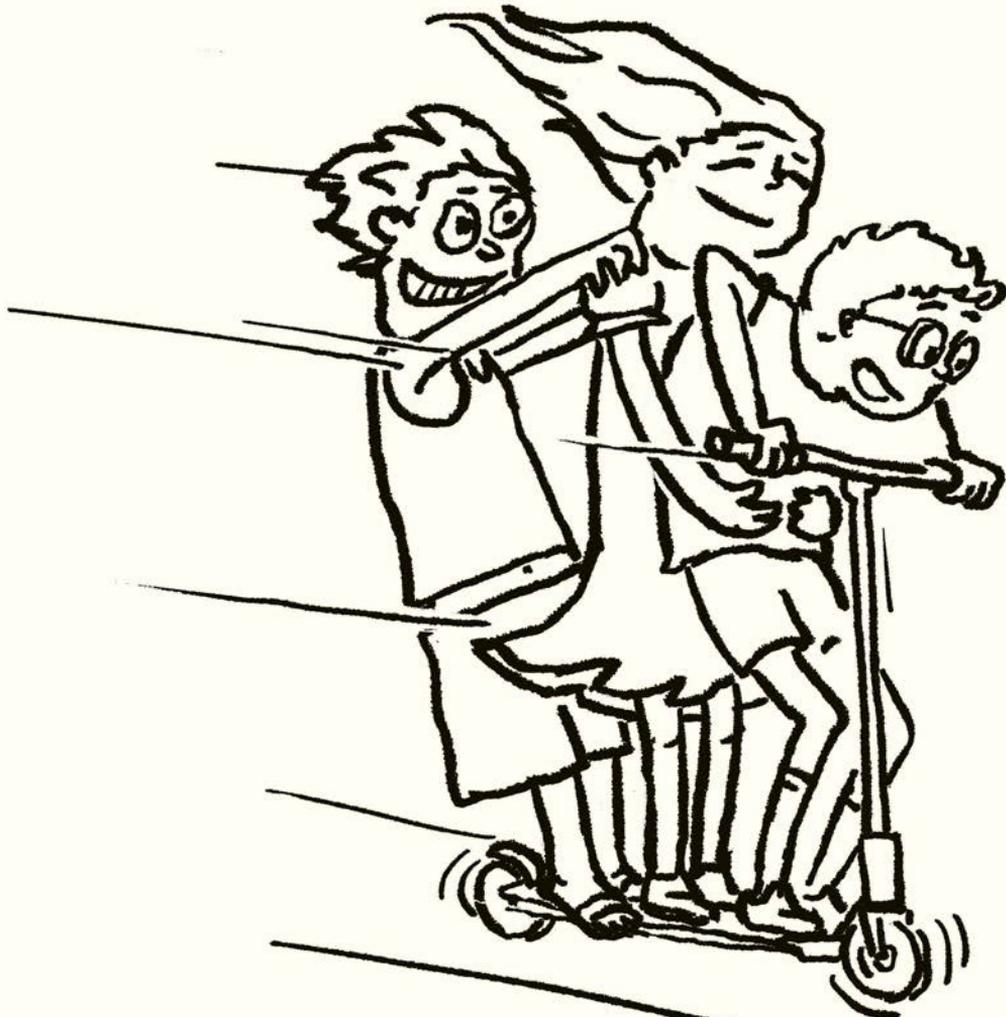
Du hattest bestimmt selbst schon einige Verletzungen. Vielleicht erkennst du sie in den Geschichten im Buch wieder. Manches war bei dir vielleicht anders, weil deine Verletzung leichter oder schlimmer war als die in unserer Geschichte. Schau dir an, was so alles passieren kann und wie dein Körper damit fertig wird!

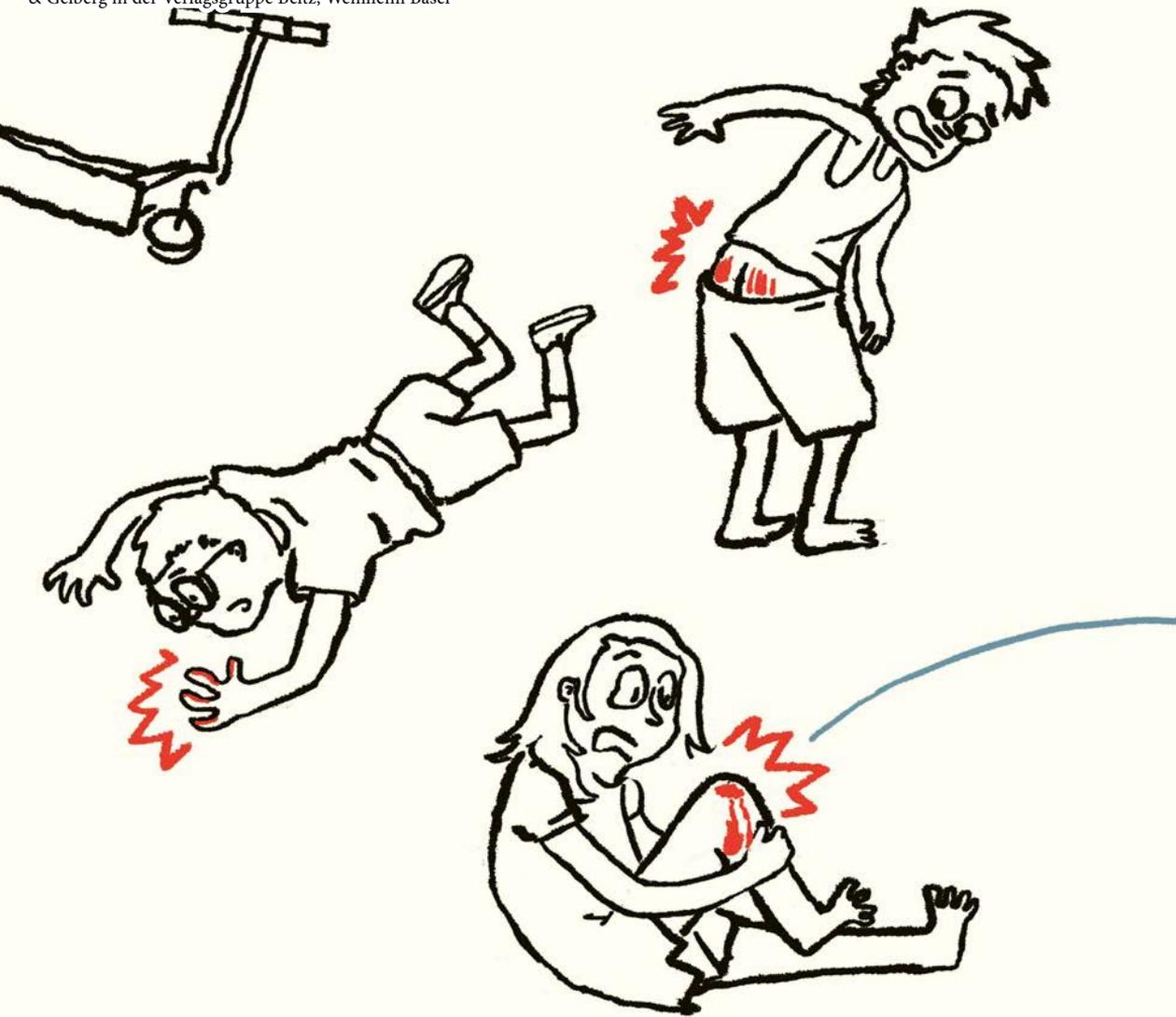


Schürfwunde	9
Verstauchung	17
Schnittwunde	25
Knochenbruch	33
Blaues Auge	41
Zahnverlust	49
Gehirnerschütterung	57
Sonnenbrand	65
Wie schlimm ist es?	73



# Schürfwunde

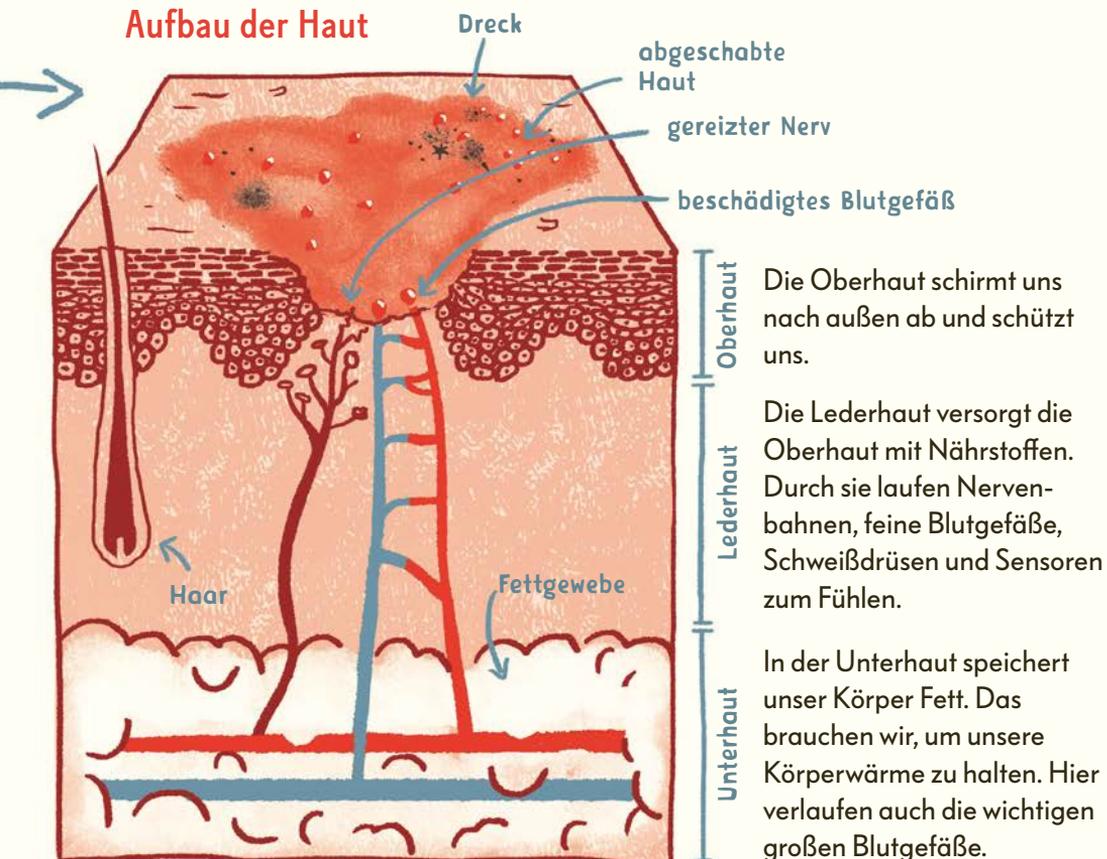




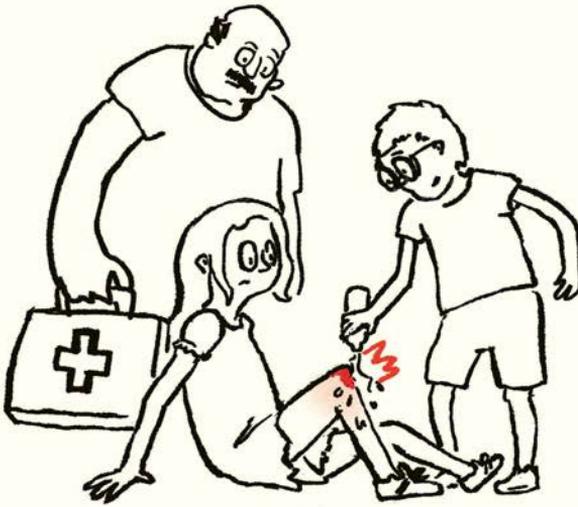
**AUA! Du hast dir die Haut aufgeschürft.  
Sie brennt doll und ist rot. Es bilden sich schnell  
kleine rote Punkte und eine Flüssigkeit auf der  
Oberfläche. Außerdem ist da noch jede Menge  
Dreck. Die Wunde puckert und tut echt weh.**

# Was ist los?

Die Schmerzen bei einer Schürfwunde entstehen, weil du dir die oberste Hautschicht (Oberhaut) abgeschabt hast. Dort liegen jetzt die empfindlichen Nervenenden aus der darunterliegenden Schicht (Lederhaut) frei. Sie werden durch den direkten Kontakt mit Luft oder Flüssigkeit gereizt und schmerzen. Da bei Schürfwunden große Flächen betroffen sind, funken besonders viele Nervenzellen ein lautes „Aua“ an dein Gehirn, obwohl die Wunde oft gar nicht so schlimm ist. Aus den verletzten Gefäßen sickert Blut und Wundflüssigkeit.



# ✚ Was tun?!



## Reinigen und desinfizieren

Spüle mit Wasser Dreck aus der Wunde. Kleine Steinchen kannst du mit einer Pinzette vorsichtig entfernen. Mit dem Dreck sind viele Bakterien und Keime in die Wunde gekommen, die dich krank machen können. Mit Desinfektionspray tötest du sie ab. Deine eigene Spucke geht dafür übrigens auch!

## Pflaster aufkleben

Die Wunde heilt am besten, wenn sie feucht bleibt – dafür sorgt der Körper mit der körpereigenen Wundflüssigkeit. Ein Pflaster bewahrt die Feuchtigkeit und verhindert, dass Dreck und Bakterien eindringen. Wechsel es alle paar Tage.

## Impfung prüfen

Auch wenn du die Wunde reinigst und desinfizierst, kannst du dich durch Dreck in der Wunde mit der Krankheit Tetanus anstecken. Dagegen schützt eine Impfung. Ob du geimpft bist, steht in deinem Impfpass.

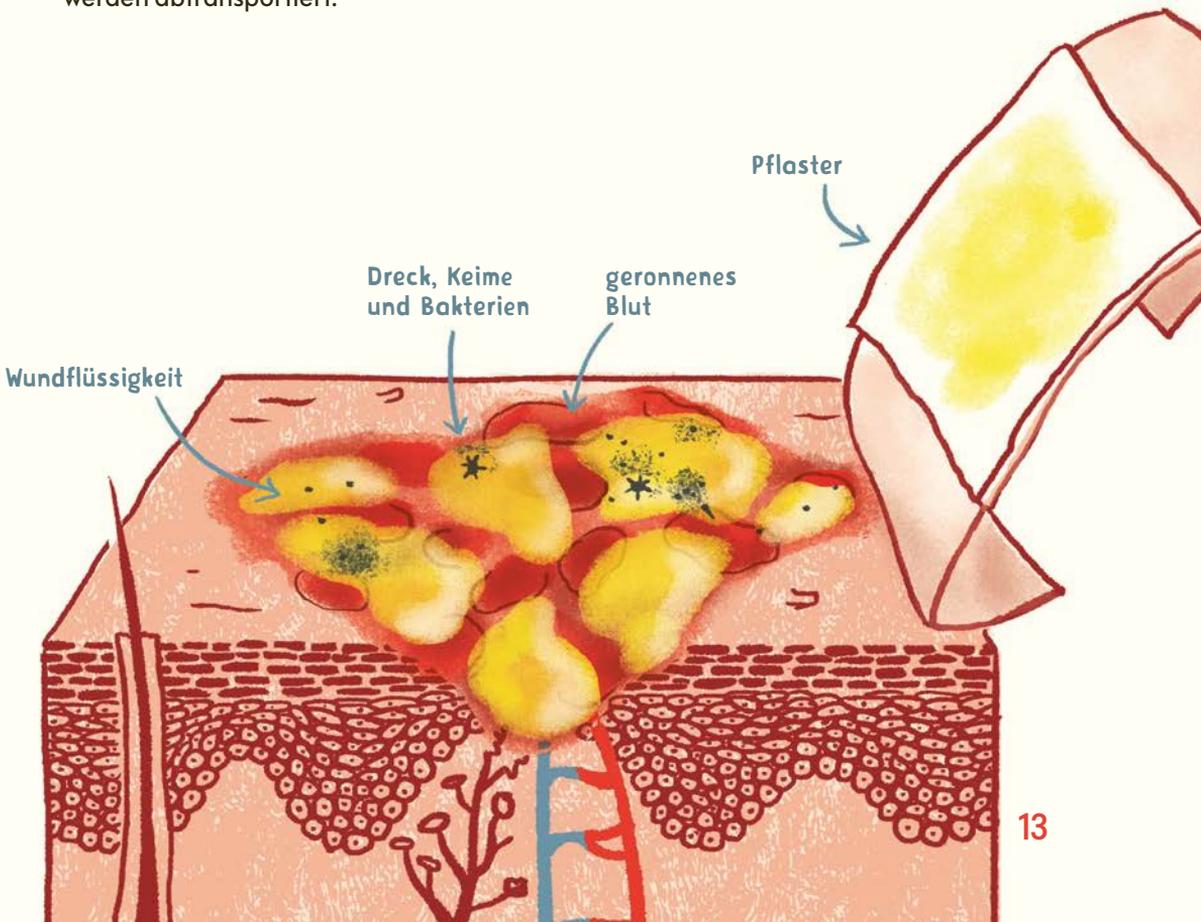


# Heilung

Der erste Schreck ist überstanden und das Pflaster schützt die Wunde. Schauen wir uns nun an, wie dein Körper sich um die Reparatur kümmert.

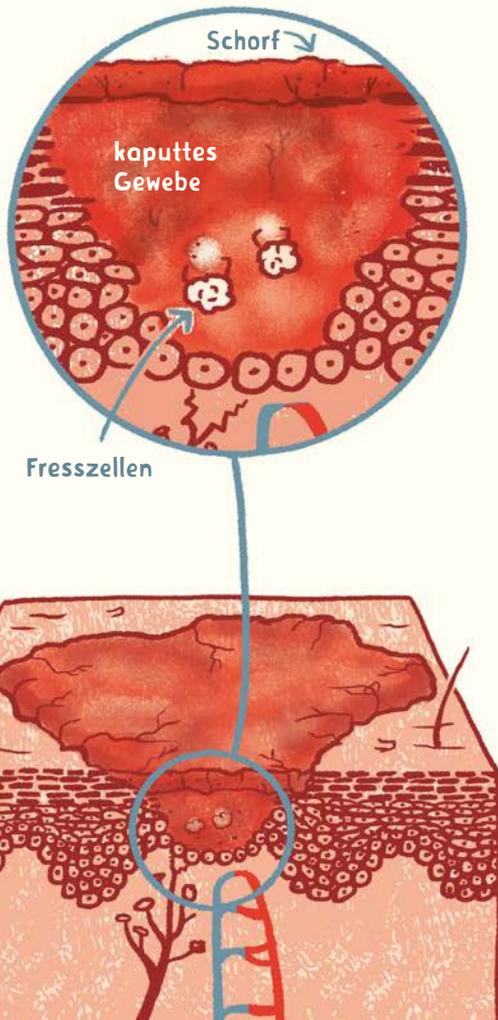
## Wundflüssigkeit tritt aus

Eine durchsichtige oder gelbliche Flüssigkeit bildet sich auf der Wunde. Das ist Wundflüssigkeit. Damit werden Dreck, Bakterien und Keime aus der Wunde gespült. Außerdem sind in der Wundflüssigkeit Abwehrzellen enthalten, die die Krankheitserreger bekämpfen. Gleichzeitig kommen mit der Wundflüssigkeit Energie, Nährstoffe und Zellen für die Reparatur der Haut in die Wunde und tote Zellen werden abtransportiert.



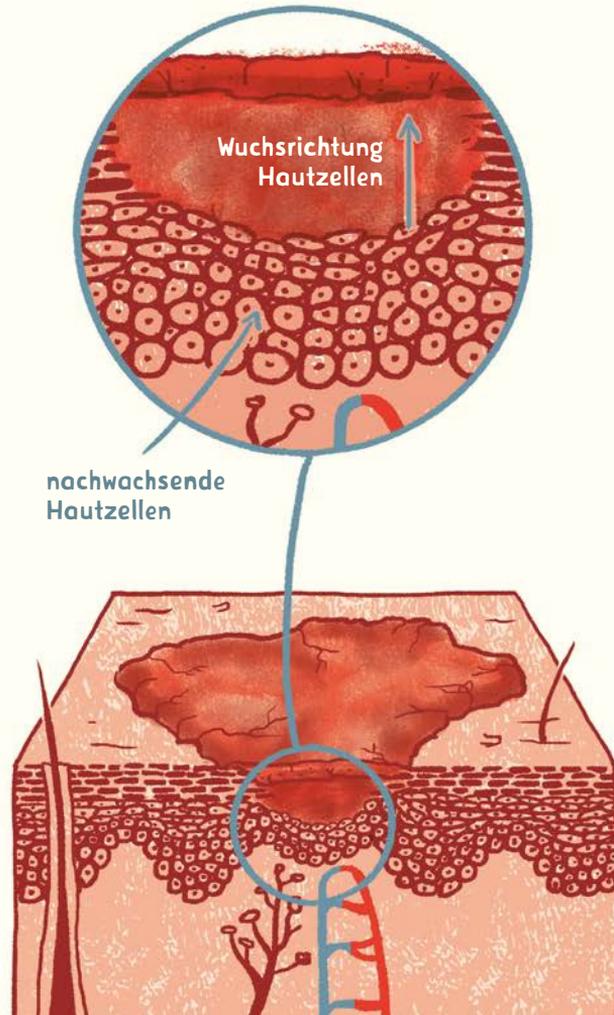
## Schorf entsteht

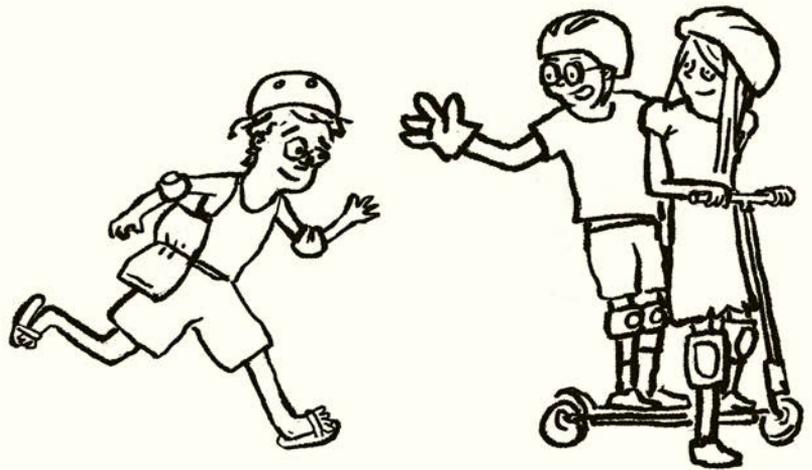
Wundflüssigkeit und Blut vermischen sich und gerinnen. Es entsteht ein harter Schorf, der die Wunde verschließt. Wie ein Deckel schützt dieser die Wunde. Das kaputte Gewebe darunter wird nun von Fresszellen aufgeräumt.



## Zellneubildung

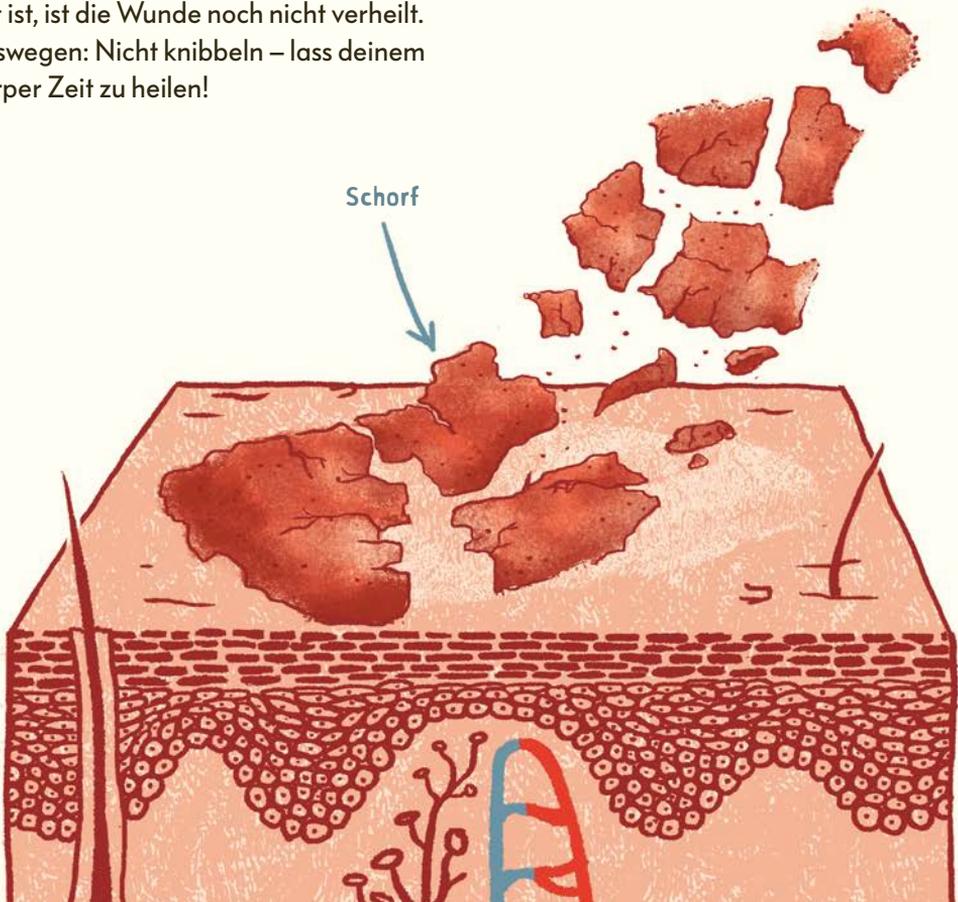
In der untersten Schicht der Oberhaut werden neue Hautzellen gebildet. Von hier aus schieben die neugebildeten Zellen die älteren immer weiter nach oben. Die freiliegenden Nervenzellen und Blutgefäße werden wieder abgedeckt.





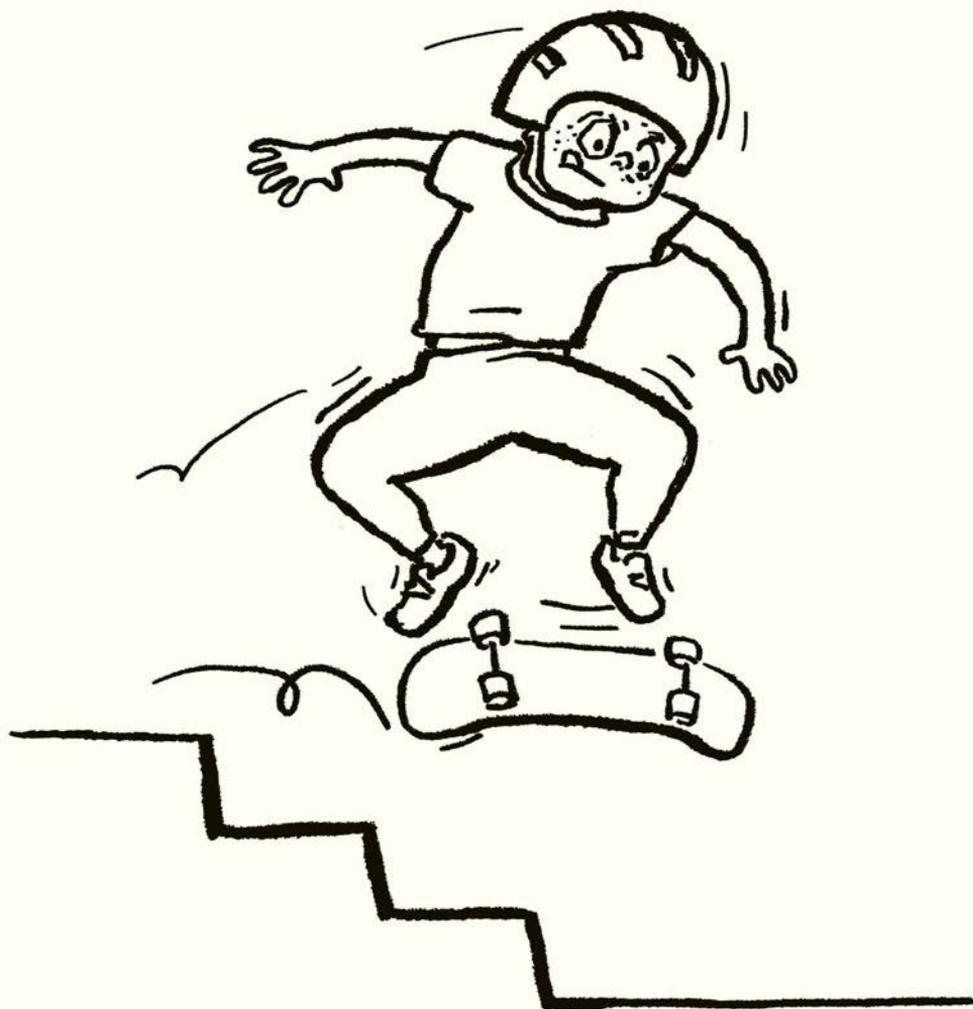
## Schorf fällt ab

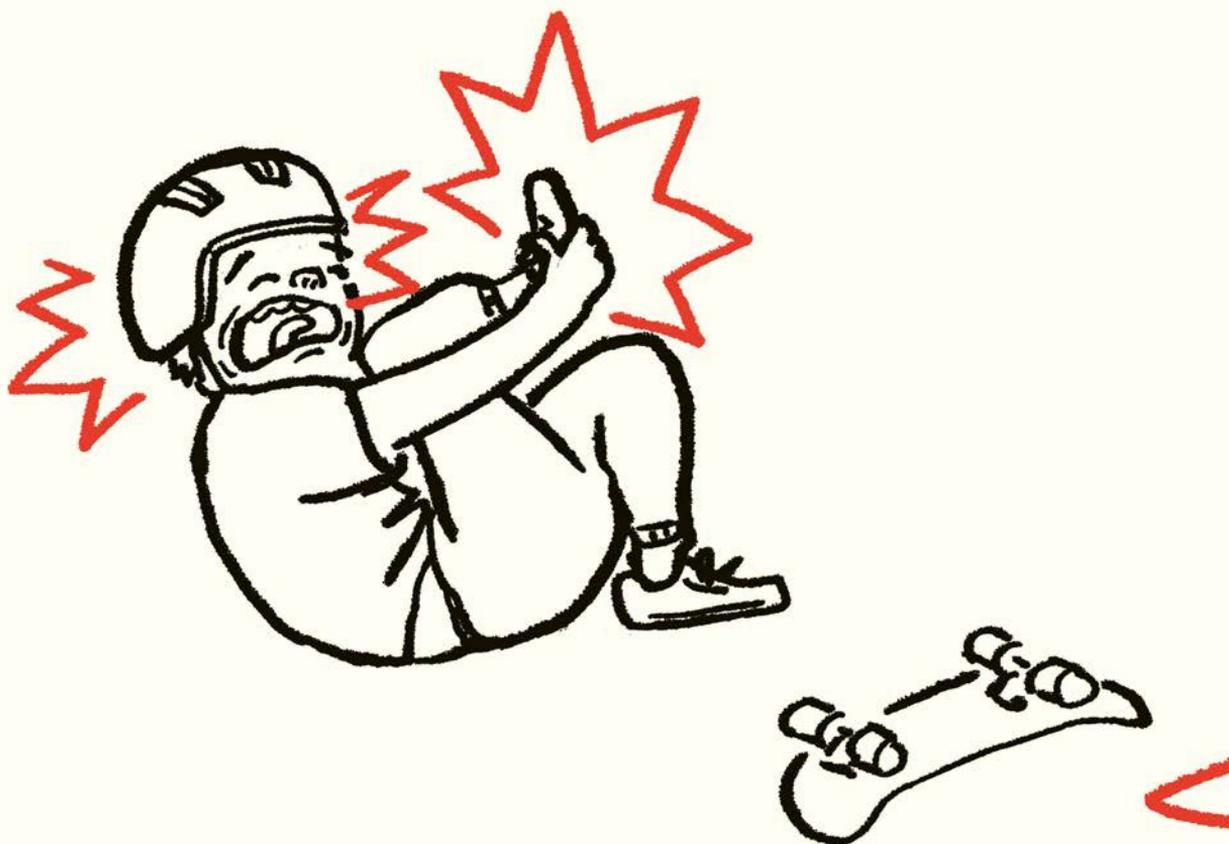
Nach ein paar Tagen, wenn die Haut wiederhergestellt ist, löst sich der Schorf von alleine ab. Wenn der Schorf noch fest ist, ist die Wunde noch nicht verheilt. Deswegen: Nicht knibbeln – lass deinem Körper Zeit zu heilen!





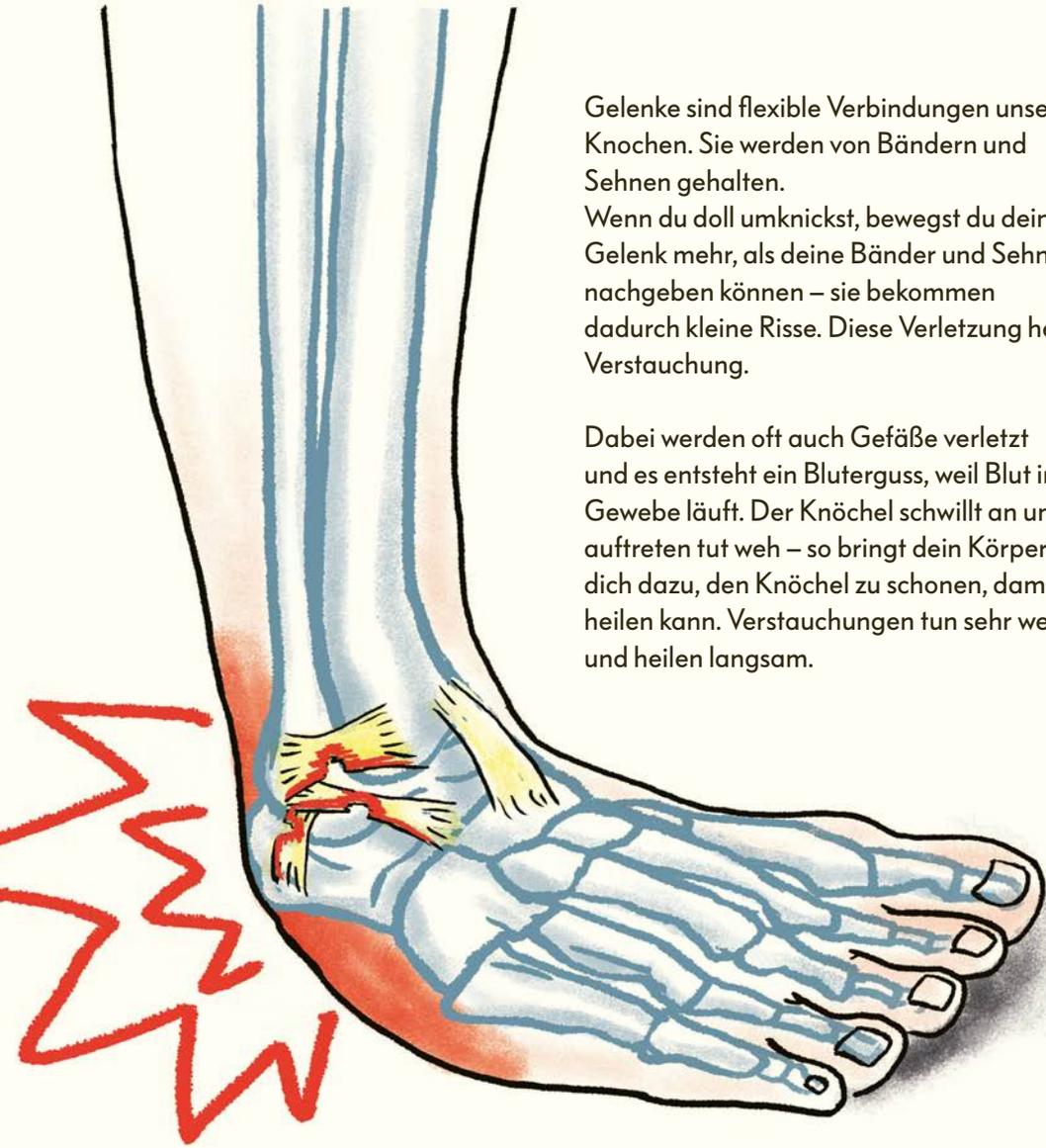
# Verstauchung





**Aua! Du bist mit dem Fuß umgeknickt.  
Jetzt tut dein Knöchel weh. Er schwillt an,  
wird warm und tut echt weh!**

# Was ist los?



Gelenke sind flexible Verbindungen unserer Knochen. Sie werden von Bändern und Sehnen gehalten.

Wenn du doll umknickst, bewegst du dein Gelenk mehr, als deine Bänder und Sehnen nachgeben können – sie bekommen dadurch kleine Risse. Diese Verletzung heißt Verstauchung.

Dabei werden oft auch Gefäße verletzt und es entsteht ein Bluterguss, weil Blut ins Gewebe läuft. Der Knöchel schwillt an und auftreten tut weh – so bringt dein Körper dich dazu, den Knöchel zu schonen, damit er heilen kann. Verstauchungen tun sehr weh und heilen langsam.