Praxistest 2015, Teil 5: Blasenpflaster und Blasenschutzgel

W&A
Marketing & Verlag GmbH
Wandermagazin

Rudolf-Diesel-Str. 14
53850 Niederkassel
Tel. 0228/45 95-10
Fax 0228/45 95-199
post@wandermagazin.de

www.wandermagazin.de

Auch 2015 setzen wir unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Wie gewohnt stellen wir Ihnen Wanderausrüstung in insgesamt 12 Kategorien im 2-Monatsrhythmus vor. Zusätzlich können Sie in der Printausgabe des Wandermagazins die aktuellen Berichte in komprimierter Fassung nachlesen.
Dieses Mal haben wir uns mit einem Thema auseinander gesetzt, das für viele Wanderer ziemlich schmerzhaft ist. Denn leider bleiben einige Outdoorer trotz Wanderstiefel und guter Wandersocken nicht von Blasen verschont. Was hilft, um diese zu vermeiden? Wie gut lindern Blasenpflaster und was taugen Blasenschutzgels? Diesen Fragen gehen wir im vorliegenden Bericht nach. Folgende Produkte nahmen am Blasenpflaster-Test 2015 teil:

Fersenpflaster: **Compeed® Blasenpflaster medium**
Gehwohl Blasenpflaster
Hansaplast SOS Blasen-Pflaster groß
HartmannDermaPlast® Blasenset

Schutz-Gels: **Compeed® Anti-Blasen Stick**
Hansaplast Blasen-Schutz Gel

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge: (Hunsrück, Mittelrheintal, Pfälzerwald, Moseltal), Luxemburg, Spanien (Tramuntana Gebirge)
Strecken:	4 bis 23 km
Höhenmeter:	▲▼ jeweils bis zu 730 m
Temperaturen:	0°C bis 25°C
Wetter:	
Zeitraum:	Dezember 2014 bis Mai 2015 (mind. 5 Einsätze pro Produkt)

Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests. Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Testprodukt zu bieten.
Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und tabellarischem Überblick vor (darunter auch der aktuelle Ladenpreis und die Infoadresse der Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

Übrigens:
Für unsere Praxistests wählen wir aus einem großen Produktangebot i.d.Regel 6 Kandidaten aus, die wir im mehrmonatigen Praxistest genau unter die Lupe nehmen. In der Online Ausgabe können auch mehr Produkte dabei sein, in die Druckausgabe schaffen es aber nur die besten sechs bzw. pro Hersteller ein Produkt. Durch die sorgfältige Vorauswahl gehören in der Regel nur Spitzenprodukte zu den auserkorenen Testkandidaten. Das Produkt oder die Produkte, die sich in der Praxis am besten bewährt haben, nachhaltig sind und rundum fürs Wandern am besten überzeugen und daher mit Bestnote abschließen, erhalten schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.

Autoren:
Ulrike Poller & Wolfgang Todt
praxistester-wandermagazin@schoeneres-wandern.de

Praxistest

wander magazin

Compeed® Blasenpflaster medium
Mittelgroße, relativ dicke Blasenpflaster für die Ferse. 5 Stück in praktischer Plastikbox. Kurze, aber verständliche Anleitung. Gute Handhabung. Gute Haltbarkeit, teilweises Auflösen des Klebers.

Gehwohl Blasenpflaster
Sehr dünne, große Blasenpflaster für die Ferse. Packungsinhalt: 6 Stück in wenig haltbarer Pappschachtel. Gute Packungsbeilage. Schwierig aufzubringen. Deutliche Tendenz zur Faltenbildung und auch zum Aufrollen .

Hansaplast SOS Blasen-Pflaster groß
Ziemlich dicke, mittelgroße Blasenpflaster für die Ferse. 5 Pflaster in handlicher Plastikbox. Knappe Anleitung, im Internet sehr gut.Handhabung gut, Haftung befriedigend, Kleber löst sich teils auf.

HartmannDermaPlast® Blasenset
Set mit je 4 großen und 4 schmalen Blasenpflastern sowie Material zur Wundversorgung in stabiler Plastikbox. Sehr gute Anleitung. Gute Handhabung und gute Haftung.

Compeed® Anti-Blasen Stick
Praktischer Stick zur Vorbeugung gegen Blasen. Gute Verpackung, knappe Beschreibung. Handhabung einfach. Kann nur als Präventivmaßname eingesetzt werden. Beschränkte Wirkung beim Wandern.

Hansaplast Blasen-Schutz Gel
Handliche kleine Tube mit Blasen-Schutz Gel. Nur zur präventiven Anwendung gegen Blasen geeignet. Kurze, aber verständliche Anleitung. Einfache Handhabung. Beschränkte Wirkung beim Wandern.

Praxistest

wander magazin

	Blasenpflaster für die Ferse				Blasen-Schutz Gels	
	Compeed® Blasen-pflaster medium	**Gehwohl® Blasen-pflaster**	**Hansaplast SOS Blasen-Pflaster**	**Hartmann DermaPlast® Blasenset**	**Compeed® Anti-Blasen Stick**	**Hansaplast Blasen-Schutz Gel**
Grundlagen						
Größe in mm	68 x 42	72 x 45	34 x 58	74x45 (4x) 70x22 (4x)	8 ml	10 ml
Pflasterfläche in cm^2 (inkl. Klebefläche)	28,5	32,4	19,7	33,3 15,4	----	----
Stückzahl	5	6	5	2x4	1 Stift	1 Tube
Größenangabe auf Packung?	„medium“	nein	ja	„groß“, „klein“	----	-----
Verpackung	Plastikbox	Papp-schachtel	Plastikbox	Plastikbox	Plastikstift	Plastiktube
Zubehör	nein	nein	nein	3x Reini-gungstuch, 2x Salzlösung, 3x sterile Kompresse	nein	nein
Anleitung						
Anleitung auf / in Packung	kurz, ver-ständlich	gut, verständ-lich	sehr kurz und knapp	sehr gut, ver-ständlich	kurz, ver-ständlich	kurz, ver-ständlich
Warnhinweise auf / in der Packung	ausführlich	kurz	nur allgemei-ner Hinweis	ausführlich	sehr kurz	sehr kurz
Anleitung im Internet	Video ohne Sprach- oder Texterläute-rung	ident. mit Packungsbei-lage	Video mit ausführlichen Erläuterungen	weniger Infos als auf Packungsbei-lage	fast iden-tisch mit Packungsbei-lage	Produkt nicht auffindbar
Praxis						
Handhabung beim Aufbringung	sehr gut	mäßig	gut	gut	sehr gut	sehr gut
Haftung am Fuß	gut	gut	befriedigend	gut	mäßig	mäßig
Haltbarkeit beim Duschen	gut	mäßig	gut	gut	schlecht	schlecht
Tendenz zum Aufrollen	selten	vorhanden	selten	selten	entfällt	entfällt
Faltenbildung nach 2 Tagen am Fuß	nein	sehr deutlich	nein	kommt vor	entfällt	entfällt
Auflösen des Klebers am Fuß	teilweise	selten	teilweise	selten	entfällt	entfällt
Ablösen des Pflasters	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	entfällt	entfällt
vorbeugende Wirkung bei rechtz. Anwendung	gut	gut	gut	gut	mäßig	mäßig
Infos & Preis						
Preis (D=Drogerie, A= Apotheke)	**D: 4,45 €**	**A: 5,65 €**	**D: 4,45 €**	**A: 6,95 €**	**A: 6,95 €**	**A: 5,80 €**
Homepage	www. compeed.de	www. gehwohl.de	www. hansaplast.de	http:// at.hartman.info	www. compeed.de	www. hansaplast.de
Gesamtbeurteilung	***gut***	***gut***	***gut***	***sehr gut***	***befriedi-gend***	***befriedi-gend***

wander magazin

Fast jeder hat das schon einmal erlebt: sei es wegen einer langen Wanderpause, den falschen Socken oder einfach weil die Schuhe neu sind: es beginnt mit Reibung und leichtem Schmerz an Zehen oder Fersen. Unternimmt man nichts dagegen, entwickelt sich rasch eine unangenehme und meist schmerzhafte Blase. Im folgenden Test wollen wir die Mechanismen der Blasenbildung und die Möglichkeiten gegen Blasen erläutern.

1. Blasen: Was passiert und wie kommt es zur Bildung von Blasen?

Am Anfang ist es nur eine kleine Stelle, die zuviel Reibung abbekommt. Denn im Dreigespann aus Schuh, Socke und Haut ist das schwächste Glied der Kette klar unsere Haut. Die wird beim Wandern warm und feucht und bietet so eine ideale Angriffsfläche für Reibung. Reibung entsteht zunächst zwischen dem Schuh und der Socke, doch die Socke gibt die Reibung weiter an die Haut (außer bei doppellagigen Socken wie WRIGHTSOCK, bei denen die Reibung fast ganz zwischen den beiden Sockenlagen abgebaut wird). Sitzt die Socke zu locker, der Schuh zu eng oder gibt es an der falschen Stelle Falten, ist die Haut der Belastung nicht gewachsen, reagiert sie zunächst gereizt, was an einer Rötung und ersten leichten Schmerzen zu bemerken ist.
Unternehmen wir spätestens zu diesem Zeitpunkt nichts und setzen die Belastung fort, kommt es zur Blasenbildung. Dabei löst sich die oberste der insgesamt 7 Hautschichten von den weiter innen liegenden ab. Im Anschluss lagert sich im so entstandenen Zwischenraum Flüssigkeit ein, die Blase ist entstanden und drückt nun sehr schmerzhaft bei jedem Schritt.
Doch auch dieses bereits sehr unangenehme Stadium lässt sich noch steigern: wird noch immer nichts unternommen, kann sich die Blase öffnen. Nun liegt eine offene Wunde vor. Keime können eindringen und Entzündungen verursachen. Sehr schmerzhaft ist das Ganze obendrein.

Wie helfen Blasenpflaster?

Blasenpflaster helfen, wenn man sie rechtzeitig anlegt, Blasenbildung zu vermeiden. Nutzt man sie erst, wenn bereits eine Blase vorhanden ist, so sorgt die Hydrokolloid-Schicht in den Pflastern dafür, dass die Flüssigkeit aufgenommen und in ein Gel verwandelt wird. Das puffert den Druck bei Bewegung ab, reduziert dadurch auch die Schmerzen etwas und unterstützt die Heilung der Hautschichten. Daher soll man ein Blasenpflaster auch mehrere Tage auf der Haut lassen, denn die Heilung benötigt Zeit und ein zu früh gelöstes Blasenpflaster reißt unter Umständen die frisch gebildete Haut mit ab und erzeugt eine offene Wunde. Es ist also Geduld von Nöten.

Wie wendet man Blasenpflaster richtig an?

Wichtig ist das rechtzeitige Aufbringen eines Blasenpflaster, also noch bevor eine Blase entsteht. Spätestens, wenn zuviel Reibung zur ersten brennenden Stelle führt, ist es Zeit, das Blasenpflaster aufzukleben. Dazu muss die Haut trocken und sauber sein. Das Pflaster sollte körperwarm sein, zu kalte Pflaster haften nicht gut. Daher im Zweifelsfall das Pflaster etwas in der Hand anwärmen, bevor man es aufbringt. Die Handhabung ist oft nicht so einfach, denn v.a. dünne Pflaster neigen dazu sich zu verkleben oder schon beim Aufbringen Falten zu werfen. Dicke Pflaster sind einfacher anzubringen, haften aber oft weniger gut. In jedem Fall muss man die Kleberänder gut und mehrfach andrücken, um einen guten und möglichst langen Halt des Pflasters zu erreichen.
Blasenpflaster können auch auf vorhandene Blasen aufgebracht werden, die man nicht vorsätzlich öffnen sollte. Ist die Blase schon offen, muss die Wunde sorgfältig gereinigt werden, bevor das Pflaster aufgeklebt wird.
Beim Entfernen der Pflaster sollte man sie langsam und vorsichtig abziehen, denn neu gebildete Haut darf nicht mit abgerissen werden. Daher sollte man die Pflaster auch erst bei deutlichen Ablösungserscheinungen und nach einigen Tagen entfernen.

Blasenpflaster bei Diabetes

Im Prinzip sind Blasenpflaster für alle beim Wandern entstehenden Blasen geeignet. Allerdings sollte man unbedingt den Beipackzettel lesen und eventuelle Warnhinweise beachten. Wichtig ist das v.a. für Diabetiker, denn bei diesem Personenkreis ist die Wundheilung generell problematisch und auch das Schmerzempfinden weicht von dem gesunder Personen ab. Entzündungen könnten daher erst spät bemerkt werden.

Wo bekommt man Blasenpflaster?

Am einfachsten ist der Gang in die Apotheke, wo die gängigen Marken und Größen an Blasenpflastern in der Regel vorrätig sind. Darüber hinaus erhält man auch in gut sortierten Drogerien Blasenpflaster. Große Drogerieketten haben neben den bekannten Markenprodukten meist auch Blasenpflaster günstiger „Hausmarken“, die aber oft ziemlich dünn ausfallen und in einfachen, wenig haltbaren Pappschachteln verpackt sind.

2. Schutz-Gels und Blasenpflaster im Praxistest

Wie haben sich nun die ausprobierten Produkte in der Praxis beim Wandern bewährt? Beginnen wir mit den beiden Schutz-Gels.
Sowohl der **Anti-Blasen Stick** von **Compeed®**, als auch das **Blasen-Schutz Gel** von **Hansaplast** sind praktisch verpackt und dadurch prinzipiell „rucksacktauglich“. Die Anwendung ist bei beiden Produkten einfach. Beim **Anti-Blasen Stick** wird einfach die Schutzkappe abgenommen, per Drehrad kann man den Stick nach oben fahren und dann einfach auf die trockene und saubere Haut auftragen. Ähnlich unkompliziert geht es beim **Blasen-Schutz Gel**: einfach Tube aufschrauben und direkt das Gel aus der Tube auf die Haut auftragen. Eventuell muss man das Gel mit dem Finger noch etwa verteilen. V.a. beim **Hansaplast** sollte man das Gel kurz antrocknen lassen, bevor man den Socken überzieht.

Compeed® Anti-Blasen Stick

Hansaplast Blasen-Schutz Gel

Was die Wirksamkeit der beiden Schutzfilme betrifft, trotz der Lobeshymnen aus dem Internet, so sind wir nach mehrfacher Anwendung beim Wandern nicht wirklich überzeugt. Für den Stadtbummel in der Sandale mag der dünne Film noch angehen, beim Wandern mit einer Belastung über mehrere Stunden oder sogar den ganzen Tag, ist die dünne Schutzschicht dagegen ziemlich rasch abgetragen. Natürlich könnte man, wie von beiden Herstellern empfohlen, das Gel nun einfach neu auftragen und dieses Prozedere mehrfach über den Tag hinweg wiederholen. Das ist allerdings wenig praxisnah und daher ziemlich unrealistisch bezogen auf die Anwendung beim Wandern. Man möchte schließlich nicht ständig die Schuhe ausziehen und die Füße behandeln.
Unser Fazit: der **Anti-Blasen Stick** von **Compeed®** und das **Blasen-Schutz Gel** von **Hansaplast** sind sicher für die kurze Anwendung im Alltag oder der Stadt eine gute Alternative, die präventiven Nutzen hat. Beim Wandern über eine halben oder ganzen Tag ist der Schutzfilm dagegen rasch abgetragen und der praktische, vorbeugende Nutzen daher eher gering. Ist erst einmal eine Blase entstanden, helfen beide Gels nicht. Mit 38% (**Hansaplast**) bzw. 40% (**Compeed®**) der möglichen Punkte erhalten beide Produkte im Bezug aufs Wandern das Gesamturteil „befriedigend“.

Gehwohl Blasenpflaster

Bei den „richtigen“ Blasenpflaster beginnen wir mit dem dünnsten Produkt, den Blasenpflastern von **Gehwohl**. In der wenig robusten Pappschachtel sind 6 Pflaster enthalten. Eine Größenangabe findet sich auf der Verpackung nicht, man kauft also sozusagen auf „Verdacht“. Die Pflaster sind einzeln in einer sterilen Verpackung eingeschweißt und ausreichend groß für Blasen an der Ferse.
Eine ziemliche Fummelei ist das faltenfreie Aufbringen des Pflasters, denn das ist zwar angenehm dünn, dadurch aber auch sehr flexibel. Rasch ist es verzogen oder faltig und sitzt nicht perfekt. Vor allem unterwegs ist es also kein leichtes Unterfangen dieses Pflaster korrekt aufzubringen. Hat man es aber erstmal aufgeklebt, so hält es zunächst gut. Allerdings zeigen sich schon nach einem halben Tag erste Falten (was sich ab dem 2. Tag verstärkt) und spätestens nach dem ersten Duschen ist die Tendenz zum Aufrollen deutlich. Das Ablösen funktioniert gut.

Gehwohl Blasenpflaster

Unser Fazit: das **Gehwohl Blasenpflaster** ist nicht ganz einfach zu handhaben und zeigt Schwächen in punkto Aufrolltendenz und Faltenbildung. Insgesamt kommen die Blasenpflaster von **Gehwohl** auf 49% der maximal möglichen Punkte und bekommen das Gesamturteil „gut“.

In einer handlichen und stabilen kleinen Plastikbox sind die 5 **Hansaplast SOS Blasen-Pflaster groß** verpackt. Auf der Rückseite der Packung gibt es eine genaue Größenangabe der Pflaster und auch eine kurze, sehr klein gedruckte Anwendungsanleitung auf deutsch, italienisch und französisch.

Öffnet man die Plastikbox, so befinden sich darin lose die 5 nicht weiter verpackten Pflaster. Die rechteckige hintere Papierabdeckung hat in der Mitte eine perforierte Aufreißlinie. Leider war diese teilweise so ausgeprägt, dass zwei der 5 Pflaster genau an dieser Linie beim Wandern unterwegs umgeklappt sind.

Hansaplast SOS Blasen-Pflaster groß

Hansaplast SOS Blasen-Pflaster groß

Das Pflaster selbst ist relativ dick und dadurch beim Aufbringen auf den Fuß einigermaßen einfach zu handhaben. Allerdings muss man es sehr gut andrücken, da sonst die eher schmalen Kleberänder nicht ausreichend fest haften. Halten die Pflaster erstmal, so überstehen sie auch das Duschen gut. Falten bilden sich nach dem Auftragen kaum und auch die Tendenz zum Aufrollen ist wenig ausgeprägt. Ist es sehr warm, kann der Kleber allerdings Auflösungserscheinungen zeigen.
Unser Fazit: die **SOS Blasen-Pflaster groß** von **Hansaplast** sind zur Vermeidung von Blasen beim Wandern und auch zur Abdeckung vorhandener Blasen gut geeignet. Die Handhabung ist gut und auch die Haltbarkeit ist ok. Beim Ablösen muss man sehr vorsichtig sein, um neue Haut nicht abzureißen. Insgesamt kommen die **Hansaplast SOS Blasen-Pflaster** auf 54% der maximal möglichen Punkte und erhalten das Gesamturteil „gut“.

Ebenfalls in einer praktischen kleinen Plastikbox verpackt sind die **Compeed® Blasenpflaster medium**. Die Packung enthält 5 Blasenpflaster, zu denen es auf der Packung aber keine Größenangabe gibt. Eine kurze, aber ausreichende Anleitung auf deutsch, französisch und italienisch erläutert die Handhabung der Pflaster.

Compeed® Blasenpflaster medium

Die Pflaster liegen ohne weiter Umverpackung lose in der Plastikbox. Dank einer Ablöselasche kann man die Schutzfolie gut entfernen und das recht dicke Pflaster lässt sich gut handhaben und auf den Fuß auftragen. Da der Kleberand sehr klein ist, muss man das Pflaster mehrfach sehr gut andrücken, damit es gut hält. Gelingt das, so sitzt das Pflaster auch nach mehreren Tagen meistens gut und faltenfrei. Auch nach dem Duschen erhöht sich die Tendenz zum Aufrollen kaum. Allerdings kann sich der Kleber bei sehr warmen Temperaturen auflösen, was dann oft zur unschönen Vereinigung des Blasenpflasters mit der Socke führt. Auch auf feuchter Haut haftet das Blasenpflaster nicht wirklich gut, was dann zum Verrutschen des Pflasters führen kann.

Compeed® Blasenpflaster medium

Unser Fazit: Von der Handhabung überzeugt das **Compeed® Blasenpflaster medium** absolut. Es ist von allen getesteten Produkten am einfachsten aufzutragen. Allerdings zeigt es nicht die beste Haftung im Testfeld. Insgesamt kommt das **Compeed® Blasenpflaster** auf 59% Prozent der maximal möglichen Punkte und erhält daher das Gesamturteil „gut“.

In einer 14x14 cm großen Plastikbox ist das **Hartmann DermaPlast® Blasenset** verstaut. Es bietet neben je 4 großen und kleinen Blasenpflastern auch gleich Material zur Wundversorgung, falls die Blase bereits offen ist und desinfiziert werden muss. Dazu gibt es eine ausführliche, achtsprachige Anleitung. Die mitteldicken Pflaster sind einzeln steril verpackt. Die Handhabung nach Abziehen der Schutzfolie ist gut, die Pflaster lassen sich meist faltenfrei auf die Haut aufbringen. Das Fersenpflaster ist anatomisch geformt, was den Sitz an der Ferse unterstützt. Duschen ist mit dem Pflaster kein Problem, erst nach einigen Tagen können sich einzelne Falten bilden oder randliches Aufrollen auftreten. Hohe Temperaturen verträgt der Kleber ziemlich lange, nur selten kommt es zur Auflösung.

Hartmann DermaPlast® Blasenset

Hartmann DermaPlast® Blasenset

Unser Fazit: das **Hartmann DermaPlast® Blasenset** überzeugt nicht nur bei der Handhabung und Haltbarkeit des Blasenpflasters, sondern auch durch die „Rundum-Lösung“ der Blasenversorgung. Denn ein normales Erste-Hilfe-Set enthält selten Reinigungstücher oder Salzlösung. Das Set ist also die perfekte Ergänzung. Mit insgesamt 64% der maximal möglichen Punkte erhält das **Hartmann DermaPlast® Blasenset** daher das Gesamturteil „sehr gut“ und das Wandermagazin Testsiegel.