



## Schutz und Pflege beim Radfahren - maximaler Hautschutz auf Langstrecken

### Tipps und Empfehlungen für die Wundversorgung von Angelika Kuhn





Der Schutz und die Pflege der Haut sind beim Radfahren von großer Bedeutung, da es bei langen Ausfahrten schnell zu Reibungen, Druckstellen und kleineren Wunden kommen kann.

Dies bestätigt auch Angelika Kuhn, eine erfahrene Radfahrerin aus Oberösterreich, die seit Jahren mit dem Fahrrad an unterschiedlichen Ultradistanzrennen teilnimmt. In 2024 fuhr sie das „Three Peaks Bike Race“ ohne Begleitung von Wien nach Nizza über 2.340 km und 34.000 Höhenmetern. In diesem Jahr fuhr sie u.a. die Europameisterschaft über 750 km mit 8.000 Höhenmetern und das RACA 500 mit einer Länge von 500 km und 7.500 Höhenmetern. Sie hat mit uns Ihre Empfehlungen für die Wundversorgung geteilt.

# Wundversorgung und Schutz beim Radfahren auf Langstrecken

Mepilex® Wundauflagen bieten einen optimalen Schutz, unterstützen bei der Regeneration, sind einfach in der Anwendung und wirksam im Ergebnis. Alle Produkte sind leicht, kompakt und passen ins Trikot oder in die Oberrohrtasche – optimal für längere Touren.

## Empfehlungen für die Wundversorgung von Angelika Kuhn:

	Mepilex®	Mepilex® Up	Mepilex® Border Flex	Granudacyn® Wundspüllösung
				
	Mepilex® ist ein abdeckender, weicher, sehr anpassungsfähiger Schaumverband.	Mepilex® Up ist ein dünner, weicher, sehr anpassungsfähiger Schaumstoffverband mit innovativen Saugfähigkeiten und einzigartiger Exsudatverteilung <sup>1-5</sup>	Mepilex® Border Flex ist ein abdeckender, absorbierender, äußerst flexibler Schaumverband mit Haftrand.	Granudacyn® ist eine Spüllösung zum Reinigen, Befeuchten und Spülen und als Lösung und Gel erhältlich.
<b>Anwendungsgebiete beim Radsport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz für empfindliche Haut</li> <li>• Leichte, akute Wunden</li> <li>• Leicht bis mäßig exsudierende Wunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prävention bei empfindlichen Stellen</li> <li>• Wunden in allen Heilungsphasen</li> <li>• Für schwach bis stark exsudierende (nässende) Wunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz für empfindliche Haut</li> <li>• Traumatische Wunden</li> <li>• Wunden mit wenig bis starker Exsudation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirksam bei allen Arten von Wunden</li> <li>• Zur Befeuchtung der Wundauflage und der Wunde selbst</li> </ul>
<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiche Wundauflage</li> <li>• Sehr anpassungsfähig</li> <li>• Dünnes Profil</li> <li>• Sanft entfernbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimiert das Risiko von Leckagen<sup>1</sup></li> <li>• Dünnes Profil</li> <li>• Zuschneidbar und sehr anpassungsfähig<sup>1,6</sup></li> <li>• Schließt Bakterien sicher ein<sup>7</sup></li> <li>• Sanft entfernbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorbierend, flexibel<sup>8-10</sup></li> <li>• Mit Haftrand – sicherer Halt</li> <li>• Sehr anpassungsfähig<sup>11,12</sup></li> <li>• Nachweislicher Schutz vor äußeren Einflüssen wie Druck, Scherkräften oder Reibung<sup>15-17</sup></li> <li>• Sanft entfernbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr gute Verträglichkeit<sup>13</sup></li> <li>• Reduziert Wundgeruch<sup>14</sup></li> <li>• Lange Lagerung für den mehrfachen Gebrauch</li> </ul>
<b>Anwendung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Haut reinigen</li> <li>2. Den Verband auf der trockenen Haut applizieren (ohne Creme)</li> <li>3. Der Verband sollte die Wunde um mind. 2 cm überlappen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Haut reinigen</li> <li>2. Den Verband auf der trockenen Haut applizieren</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Haut reinigen</li> <li>2. Den Verband auf der trockenen Haut applizieren</li> </ol>	Die Wunde vor dem Verbandwechsel gründlich reinigen

1. Lev-Tov H. A prospective, open, multi-center, interventional, noncomparative clinical investigation to follow the progress of exuding chronic wounds using Mepilex Up. 7 Product Manual - Fluid management under compression for seven days. PD-741114, 2024. 8. 3 Product Manual - Fluid Handling Management FLUJTE, PD-740012, 2024. 9. 4 Product Manual - Fluid Handling Management FLUJTE, PD-741994, 2024. 10. 5 Product Manual - Fluid Handling Capacity, PD-740029, 2024. 11. 6 Product Manual - Bending Length, PD-740005, 2024. 12. 7 External test method, Bacterial trapping effect, T-2129. Report: PD-749306. 8. Product Manual - Mepilex Border Flex Bacteria encapsulation PD-537072. Data on file. 9. Product - Viral penetration. Report no. PD-535090. 10. Karlsson, C., Bianchet, A., Blom, K., Almegren, E., Wellner, E., Hamberg, K. Bacterial trapping of a newly developed all-in-one soft silicone foam dressing. Poster presentation at European Wound Management Association conference, Krakow, Poland, 2018. 11. Product Manual - Conformability PD-528870 Data on file. 12. External data - FEM simulations MxB Flex vs Allewyn Life PD-529747. 13. Severing AL, Rembe JD, Koester V, Stuermer EK. Safety and efficacy profiles of different commercial sodium hypochlorite/hypochlorous acid solutions (NaClO/HClO): antimicrobial efficacy, cytotoxic impact and physicochemical parameters in vitro. Journal of Antimicrobial Chemotherapy, Volume 74, Issue 2, February 2019, Pages 365-372. 14. Efficacy and safety of neutral pH superoxidised solution in severe diabetic footinfections - Ferrn R Marti nez-De Jesu's, Antonio Ramos-De la Medina, Jose Mari aRemes-Troche, David G Armstrong, Stephanie C Wu, Jose Luis Lazaro Martinez, Juan V Beneit-Montesinos-International Wound Journal 15. Levy, A., Gefen, A. Assessment of the biomechanical effects of prophylactic sacral dressings on tissue loads: A computational modeling analysis. Ostomy Wound Management 2017;63(10):48-55. 16. Alten, Finite element analysis studying the effect of different prevention dressings on protecting soft tissues from high stresses and deformation. Ref No. 001. Data on file. 2017. 17. Burton, J.N., Fredrickson, A.G., Capunay, C., Tanner, L., Oberg, C., Santamaria, N., Gefen, A., Call, E. Measuring tensile strength to better establish protective capacity of sacral prophylactic dressings over 167 days of laboratory aging. Advances in Skin and Wound Care 2019;32(7 Supplement):S21-S29

## Erfahren Sie mehr unter [www.molnlycke.de](http://www.molnlycke.de)

Mölnlycke Health Care GmbH, Grafenberger Allee 297, 40237 Düsseldorf, Tel +49 211 920 88 0, Fax +49 211 920 88 170, info.de@molnlycke.com  
Die Namen Mölnlycke Health Care und das Safetac Logo sowie alle genannten Produkte sind weltweit eingetragene Marken eines oder mehrerer Mitglieder der Mölnlycke Health Care Unternehmensgruppe. ©2025 Mölnlycke Health Care. Alle Rechte vorbehalten. DW0308 / Stand: August 2025

