

DIE ERSTE-HILFE-AUSSTATTUNG FÜR DEN RUCKSACK

Das Wesentliche zählt ...



Der Inhalt des Erste-Hilfe-Sets richtet sich zunächst nach der Größe der Unternehmung, aber das Richtige sollte immer dabei sein. Von Alexander Römer

Wer in den Bergen unterwegs ist, egal ob auf kleiner Tages- oder großer Trekking-Tour, darf sich

nicht grundsätzlich auf den Handy-Notruf oder die Bergretter verlassen und alle Notfall-Ausrüstung zu Hause lassen. Diese Einstellung hätte prekäre Folgen. Kleine Verletzungen sind schneller passiert, als einem lieb ist. Und gerade bei offenen Blutungen, Hautabschürfungen oder einer Platzwunde am Kopf ist vor allem sofortige Hilfe die beste Lösung.

Deshalb darf die Rucksackapotheke bei keiner Bergunternehmung fehlen. Wenn auch meistens, oder besser gesagt zum Glück, nicht immer gleich das Schlimmste passiert, so kann ein harmloser Stolperer auf dem nassen Wanderweg

doch schnell einmal eine Risswunde an der Hand hinterlassen. Und genau für solche Zwecke sollte man ausgerüstet sein. Es muss nicht gleich eine riesige Wolke aus Verbandstoffen und Medikamenten sein, aber hier gilt dasselbe wie für alle Ausrüstungsgegenstände beim Bergsteigen: so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Das richtige Pflaster und die richtige Mullbinde sind oft besser als ein riesiger Notfallkoffer, mit dem sich so manche Notoperation durchführen ließe.

Bei der perfekten Erste-Hilfe-Ausstattung kommt es im Wesentlichen auf den Wissens- und Erfahrungsstand des Mitführenden an. So wird ein ausgebildeter Rettungssanitäter oder Mediziner einen anderen Inhalt mit sich führen als jemand, der von Haus aus kein Blut sehen kann. Im Allgemeinen gilt: Je vollständiger der In-

halt gewählt ist, desto effektiver kann geholfen werden.

Die richtige Tasche

Im Handel erhältliche First Aid Bags sind alle nur mit einer Grundausrüstung ausgerüstet, die in der Regel nicht wirklich für den Notfall geeignet ist. Betrachtet man zum Beispiel die meist beiliegende »Billigschere«, so kann mit dieser nicht einmal Papier geschnitten werden, geschweige denn ein Pflaster oder ein Tape. Ebenso verhält es sich mit dem Pflaster selbst. Diese sind, selbst aus der Originalverpackung entnommen, nicht wirklich zu gebrauchen, da sie meist nicht kleben. Hier muss auf jeden Fall nachgebessert werden. Aus diesen Gründen würde ich nie zu einer fertig ausgestatteten Erste-Hilfe-Tasche greifen, sondern immer nur die Tasche selber oder – bei einem guten Angebot – eine Tasche mit minimaler Ausstattung kaufen, um später, je nach Bedarf, die Ausstattung auszuwählen.

Selbstverständlich gibt es hervorragend ausgestattete Erste-Hilfe-Taschen, sowohl für kleine und große Bergtouren als auch für Expeditionen. Diese sind jedoch nicht billig und müssen dennoch dem jeweiligen Unternehmen angepasst werden.

Am besten ist es, man besitzt zwei Erste-Hilfe-Taschen: eine kleine Tasche für Tagestouren, angepasst an die jeweilige Spielform des Bergsteigens, und eine größere Tasche für mehrtägige Touren. In besonderen Fällen, wie zum Beispiel auf Expeditionen, müssen natürlich die Bedingungen vor Ort berücksichtigt werden. Wenn im Notfall die medizinische Versorgung schlecht oder gar nicht vorhanden ist, muss die Notfallausrüstung dementsprechend perfekt

Praxistipps

- Kaufen Sie lieber nur die leere Erste-Hilfe-Tasche und befüllen Sie diese je nach Einsatzgebiet und persönlichem Wissensstand.

- Bei der Auswahl der Ersten-Hilfe-Tasche muss immer auf das Gewicht ohne Füllung geachtet werden. Ortovox-Sportartikel z. B. bietet hier die Lösung zwischen optimaler Größe und geringstem Gewicht an.



Mit dieser Schere lässt sich nicht einmal Tape schneiden...

ausgestattet sein. Meist handelt es sich dann nicht mehr um Taschen, sondern eher um größere Kisten oder Koffer.

Medikamente im Erste-Hilfe-Set

Medikamente dürfen nur bei entsprechenden Kenntnissen und im Notfall eingesetzt werden. Verwende nur, was du zu verwenden weißt!

Außerdem muss darauf geachtet werden, dass wichtige Medikamente für die Eigeneinnahme, zum Beispiel bei bekannten Allergien, Herz-/Kreislaufbeschwerden oder bei anderen Erkrankungen, immer mitgeführt werden. So sollte bei längeren Berg- und Trekkingreisen immer eine Person des Vertrauens über die Einnahme von Medikamenten in Kenntnis gesetzt werden, damit im Notfall auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten dem Ersthelfer, respektive dem Arzt, bekannt ist.

Zu beachten ist ferner, dass Medikamente rezeptpflichtig sind und von einem Arzt verschrieben werden müssen. Eine regelmäßige Kontrolle des Inhaltes, allen voran der Medikamente in Bezug auf das Verfallsdatum ist unerlässlich.



Die Beatmungsfolie verhindert den direkten Kontakt zur zu beatmenden Person



Die Grundausrüstung eines Erste-Hilfe-Sets, die in keinem Rucksack fehlen darf

Basis-Set (Mini-Erste-Hilfe-Tasche)

- 1 x steriles Verbandspäckchen: dient als Wundverband bei starken Blutungen, Druckverband
- 1 x sterile Wundauflage: für die direkte Wundauflage, aluminisiert verhindert das Verkleben der Wunde
- 1 x Pack. Heftpflaster: kleine Wundversorgung von kleineren Blutungen bzw. Verletzungen
- 1 x Dreiecktuch: als Armtrage-

- tuch, Druckverband, verschiedene Verbände und in greller Farbe dient es gleichzeitig als Signal-/Rettungstuch
- 1 x Alu-Rettungsdecke: als Windschutz, Schattenspende, Wärmepackung
- 1 x Rolle Leukotape®: als Tapeverband bei Verstauchungen, Zerrungen, Bänderüberdehnung sowie zur prophylaktischen als

- auch therapeutischen Maßnahme bei Marschblasenbildung
- 1 x Pack. Klammerpflaster: Pflasterstreifen für die Versorgung von Riss- und Platzwunden
- 1 x Beatmungsfolie: verhindert die direkte Berührung mit der zu beatmenden Person
- 1 x Paar Einmalhandschuhe: dient als Eigenschutz und für Sauberkeit bei der Wundversorgung

Erweitertes Set (Maxi-Erste-Hilfe-Tasche)

- 2 x sterile Verbandspäckchen: dient als Wundverband bei starken Blutungen, Druckverband
- 2 x sterile Wundauflage: für die direkte Wundauflage, aluminisiert verhindert das Verkleben der Wunde
- 1 x Pack. Blasenpflaster: als Prophylaxe und Therapie bei Marschblasen und Druckstellen
- 1 x sterile Wundgaze: als Auflage bei infizierten oder infektionsgefährdeten Wunden, z. B. bei

- Schürfwunden nach einem Sturz
- 1 x Mullbinde: zur Blutstillung und Abdeckung von Wunden
- 1 x elastische Binde: als Stabilisierung bei Verstauchungen und Zerrungen sowie zum Anlegen eines Druckverbandes
- 1 x Rolle Leukotape
- 1 x sterile Spritze: zur Behandlung von Blut- und Marschblasen
- 2 x sterile Kanülen: zur Behandlung von Blut- und Marschblasen
- 1 x Verbandtuch: zur keimfreien

- Abdeckung großflächiger Hautverletzungen (Abschürfungen)
- 1 x kleine funktionsfähige Schere: dient zum Trennen von Verbandstoffen
- 1 x Signalpfeife /kl. Stirnlampe: dient zur besseren Verständigung im Notfall inkl. des Inhalts des Basis-Sets



Medikamente im Erste-Hilfe-Set

- Wunddesinfektionsmittel zur Wundreinigung und Wunddesinfektion, z. B. Betaisodona® Lösung
- Leichte Schmerztabletten bei leichten bis mäßigen Schmerzen und Fieber, z. B. ASS 500
- Stärkere Schmerztabletten bei starken Schmerzen aller Art, z. B. Zaldiar® Tabletten und
- bei schweren Schmerzen am Bewegungsapparat Ibu ratio 500®
- Elektrolytpulver zur Vorbeugung und Behandlung bei Erschöpfung, bei starkem Durchfall, z. B. Elotrans® Beutel
- Lutschtabletten bei Halsschmerzen z. B. Dolodobendan®
- Tube Zahnfüllmaterial: provisorische Verschlussmasse bei Verlust von Zahnfüllungen
- Augentropfen bei Reizungen oder allergischen Reaktionen der Augen (Bindehautentzündungen), z. B. Floxal® Einzelpipetten
- Magen-/Darmbeschwer-

- den: bei Übelkeit und Erbrechen z. B. Paspertin®; bei Durchfall z. B. Imodium®-Kapseln und bei Koliken ein Spasmolytikum, z. B. Buscopan®-Dragees
- Nasentropfen/Nasenspray bei Schnupfen oder verstopfter Nase, z. B. Nasivin®

- den: bei Übelkeit und Erbrechen z. B. Paspertin®; bei Durchfall z. B. Imodium®-Kapseln und bei Koliken ein Spasmolytikum, z. B. Buscopan®-Dragees
- Nasentropfen/Nasenspray bei Schnupfen oder verstopfter Nase, z. B. Nasivin®



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer** (staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

