



Anhang

# Bevor's losgeht ...

Die richtige Ausrüstung und Vorbereitung schaffen Sicherheit  
und steigern den Spaßfaktor.

## Die zehn »Immer-dabeis«

Die persönliche Ausrüstung ist immer von der jeweiligen Tour und den individuellen Vorlieben abhängig. Deshalb wird hier nur der kleinste gemeinsame Nenner vorgestellt. Im amerikanischen Raum werden diese Gegenstände »The Ten Essentials« genannt.



Die zehn »Immer-dabeis«  
(The Ten Essentials).

1. Schlechtwetterkleidung: Auch im Sommer kann es zu empfindlich niedrigen Temperaturen kommen. Ferner ist Regenkleidung immer auch winddicht.
2. Unterschlupf: Biwaksack, Plane, improvisierter Rettungssack (↔ 81)
3. Zusätzliche Nahrung für Notfälle und Utensilien zur Wasserdesinfektion
4. Messer
5. Wärmequelle: Kocher bzw. Utensilien zum Feuermachen (Kerze, Streichhölzer)
6. Lichtquelle: z. B. Taschenlampe mit Ersatzbatterien
7. Karte und Kompass, gegebenenfalls Höhenmesser, gegebenenfalls GPS – und vor allem die Fähigkeit, sich damit zu orientieren!
8. Erste-Hilfe-Set und die Fähigkeit, damit umzugehen
9. Kommunikationsmittel, Notsignalmittel
10. Der zehnte Gegenstand wird unterschiedlich definiert: Schnur, Klebeband, Sonnenschutz bzw. Sonnenbrille u.a.m.

## Beispiel für ein Outdoor-Erste-Hilfe-Set

### *Vorab ein paar allgemeine Hinweise:*

Eine Notfalltasche hilft nicht von allein! Eine aktuelle Erste-Hilfe-Ausbildung ist unerlässlich. Ferner sollten möglichst mehrere Leute in der Gruppe helfen können. Denn falls der einzige ausgebildete Helfer verletzt wird, stehen die anderen dumm da. Ebenso sollten mehrere Erste-Hilfe-Sets vorhanden sein – denn es könnte ja sein, dass ein Rucksack abstürzt oder von einem Bären geklaut wird.

Empfehlungen wie diese können eine individuelle Anpassung an persönliche Vorerkrankungen und das jeweilige Tourenziel nicht ersetzen. Insbesondere die Mengenangaben müssen je nach Gruppengröße, Gefahrenpotenzial der Tour, Entfernung von der Zivilisation und Sicherheitsbedürfnis variiert werden.

Vom Kauf fertig gepackter Verbandtaschen ohne persönliche Veränderungen bzw. Ergänzungen ist dringend abzuraten. Das Material in diesen Taschen ist in der Regel nicht ausreichend. Ferner sind die meisten Taschen weniger unter medizinischen als vielmehr unter ökonomischen Gesichtspunkten gepackt: Möglichst billig und möglichst füllend, egal wie sinnvoll, z. B. Mullbinden, nicht funktionsfähige Scheren usw.

<i>Menge</i>	<i>Artikel</i>
50 cm	Wundschnellverband 6 cm (z. B. Hansaplast®)
1 Rolle	Sporttape 2,5 cm x 5 m
2	Dreiecktücher (Viskose, nicht Vlies!)
2	Verbandpäckchen (Größe »mittel« oder »groß«, <i>keine Mullbinden!</i> )
5	nicht haftende Wundkompressen 10 x 10 cm
1	Verbandtuch 600 x 800 mm
50 x 20 cm	selbstklebender Mullverband (z. B. Fixomull®)
1	Set Wundnahtstreifen
5	Compeed®-Pflaster medium
evtl.	elastische Binde
einige	Alkoholtupfer zur Reinigung des Wundumfeldes
1	Wunddesinfektionsmittel
1	kleines Fläschchen Benzoe-Tinktur
1	Verbandschere gerade spitz/stumpf
1	(Splitter-) Pinzette
2 Paar	Vinylhandschuhe in deiner Größe
evtl.	Beatmungshilfe
1	SAM Splint®
1	Rettungsfolie
1	Fieberthermometer

zusätzlich Bleistift, einige »ZipLock«-Beutel, Spickzettel »Erste Hilfe Outdoor« sowie Medikamente (↔ 180) gemäß hausärztlicher Verschreibung, sterile Spritzen und Infusionsbestecke bei Reisen in so genannte Entwicklungsländer

**Ausbildung ist wichtiger als Ausrüstung!**

**Backup**

**Individuell anpassen**

**Keine Fertigtaschen kaufen!**

**Das hier vorgestellte Set wiegt etwa 500 – 600 Gramm**

**Bezugsquelle unter [www.erste-hilfe-outdoor.de](http://www.erste-hilfe-outdoor.de)**



## Medikamente und Outdoor-Reiseapotheke

Wenn wir über das Thema Medikamente sprechen, dann verlassen wir das Terrain der ersten Hilfe. Daher ist sich dieser Abschnitt im Anhang platziert. Erste Hilfe kann, darf und muss jeder leisten, das Gebiet der ärztlichen Heilkunde ist studierten Medizinern vorbehalten. Die Verordnung aller – auch rezeptfreier – Medikamente ist grundsätzlich die Sache von Ärzten.

**Medikamente sind Sache des Arztes!**

»Wo es keinen Arzt gibt«

Auf der anderen Seite sind wir im Outdoor-Bereich oft in Gebieten unterwegs, wo ärztliche Hilfe Stunden oder gar Tage entfernt ist. Die Bedeutung von Medikamenten für die Behandlung von Notfallsituationen ist jedoch beträchtlich. Daher wurden hier grundlegende Informationen über Medikamente zusammengestellt. Zunächst einige grundsätzliche Hinweise zum Gebrauch und zu den Gefahren von Medikamenten.

### Nebenwirkungen

**Vorsicht vor Nebenwirkungen**

Das sind unerwünschte Effekte einer Arzneimitteltherapie. Häufig bringt die Hauptwirkung des Medikamentes direkt eine Nebenwirkung mit sich. Beispielsweise wirken manche Antibiotika gegen eine Infektionskrankheit, schädigen jedoch auch die Bakterien, die im Körper wichtige Dienste leisten, etwa die Darmbakterien. Die Nebenwirkungen sind also Darmbeschwerden.

Oft hat ein Medikament auch mehrere verschiedene Wirkungen, einerseits erwünschte andererseits unerwünschte. So wirkt ASS (Aspirin®) einerseits gegen Schmerzen und Fieber, vermindert andererseits aber die Fähigkeit zur Blutgerinnung, was bei Blutungen problematisch sein kann. Deswegen darf man bei Verletzungen kein Aspirin® einnehmen, weil dadurch eine Blutung verstärkt werden kann. Dies gilt besonders für innere Verletzungen und Kopfverletzungen.

**Überdosierung**

Viele Medikamente entfalten bei Überdosierung eine besonders schädliche Wirkung. Bei manchen Medikamenten ist der Abstand zwischen wirksamer Dosis und Giftwirkung recht klein; man spricht von »geringer therapeutischer Breite«.

### Allergien

**Allergischer Schock**

Prinzipiell kann jeder Patient auf praktisch alle Medikamente allergisch reagieren. Selbst auf die einfachsten Medikamente sind allergische Reaktionen bekannt. Eine allergische Reaktion kann einen Schock auslösen und somit das Leben des Patienten bedrohen. Solche Reaktionen treten selten beim ersten Kontakt mit einem Stoff auf. Wenn dieser jedoch erfolgt ist, kann schon der nächste, aber auch erst der hundertste erneute Kontakt eine schwere allergische Reaktion auslösen, die ohne ärztliche Unterstützung nicht beherrschbar ist.

**Medikamente nur einsetzen, wenn's gar nicht anders geht**

Also: Allein die hier dargestellten Gefahren sollten dich davon überzeugen, Medikamente ohne konkreten ärztlichen Rat nur einzusetzen, wenn es gar nicht anders geht. Natürlich ist auch nach einer ärztlichen Verordnung leichtfertiger Umgang mit Medikamenten nicht angebracht.



## Rechtliche Aspekte

Da der in diesem Buch häufig zitierte »Outdoor-Bereich« meist im Ausland liegt, müssten hier eigentlich die Gesetze der verschiedensten Länder diskutiert werden. Das geht natürlich nicht. Da die deutsche Situation relativ restriktiv ist, ist es sicherlich sinnvoll, diese hier anhand von Beispielen und Empfehlungen aufzuzeigen.

### *Verschreibungspflichtig – apothekenpflichtig*

Die meisten Medikamente sind verschreibungspflichtig, das heißt, du brauchst ein ärztliches Rezept dafür. Manche Medikamente kannst du rezeptfrei in der Apotheke kaufen (»apothekenpflichtig«). Für beide Medikamentenarten gilt: Du darfst sie legal NUR bei dir selbst anwenden, du darfst sie keinem Patienten »verordnen«, das ist Sache des Arztes. Auch die Weitergabe von rezeptfreien Medikamenten ist nicht egal – schließlich bist du keine Apotheke. Dies ist insbesondere für Pädagogen und Gruppen- bzw. Reiseleiter wichtig: Kein Aspirin® für Veranstaltungsteilnehmer ohne Zustimmung von deren Hausarzt.

### *Reiseapotheke für Gruppen*

Natürlich ist es Blödsinn, wenn auf einer Tour mit mehreren Leuten jeder Einzelne alle Medikamente mitnimmt, die er brauchen könnte: Die Überschneidungen sind teuer und nehmen Platz im Tourengepäck weg. Insbesondere wenn einer zum »Medizinmann« auserkoren wird, wird er normalerweise die allgemeinen Medikamente für die ganze Gruppe mitnehmen.

Völlig legal ist dieses Vorgehen nur, wenn alle Teilnehmer (wichtig bei organisierten Reisegruppen) die Liste mit den Medikamenten von ihrem Hausarzt absegnen lassen, eventuell ergänzt um persönliche Hinweise, etwa »Darf kein Penicillin V einnehmen – Allergie!« oder »Überempfindlichkeit gegen ASS bekannt!«.

Der Gang zum Hausarzt ist sowieso für jeden erforderlich, um zu klären, ob alle Impfungen aktuell sind. Denke auch daran, den Impfpass auf die Reise mitzunehmen.

### *Einfuhrbestimmungen*

Es gibt Medikamente, die in anderen Ländern z. B. unter dortige Betäubungsmittelgesetze fallen und deren Einfuhr unter Umständen strafbar ist. Informiere dich vorher mithilfe eines guten Reiseführers oder beim Konsulat ([www.erste-hilfe-outdoor.de](http://www.erste-hilfe-outdoor.de)).

### *Und wenn ich doch ein Medikament verabreiche?*

Gesunder Menschenverstand, gute Freundschaft und der Zugzwang im Notfall verleiten dich eventuell dazu, einem Tourenkollegen im Ernstfall trotz obiger Warnungen ein Medikament zu geben. Du sollst wissen, dass dieses Vorgehen eine Körperverletzung darstellt – selbst dann, wenn du deinem Freund das Leben rettetest.

Du musst selbst entscheiden, ob du dieses Risiko in Kauf nimmst, um deinem Freund zu helfen. Denn auch das muss man sagen – die richtige Medikamentengabe im richtigen Moment kann Schaden vom Patienten abwenden.

## Deutsche Situation

### Verordnen darf nur der Arzt

### Hausarzt befragen

### Impfungen

### »Lebensrettende Körperverletzung«

Um im Falle juristischer Probleme möglichst gute Karten zu haben, halte dich an folgende Regeln:

- Kläre, ob nicht doch ein Arzt verfügbar ist. Eventuelle Notrufversuche mit Uhrzeit dokumentieren.
- Alternativen überdenken (↔ unten).
- »Waschzettel« genau lesen! Du kannst vielleicht einen Videorekorder ohne Bedienungsanleitung anschließen, aber ein Medikament ohne Anleitung einzunehmen oder zu verabreichen, ist gefährlicher Blödsinn!
- Genaue Anamnese erheben! Insbesondere die medizinische Vorgeschichte und die Erfahrungen mit Medikamenten (die beiden M aus S.A.M.M.E.L.N., ↔ 97) sind in diesem Zusammenhang wichtig.
- Alles genau dokumentieren! Fieberkurve, Pulswerte und andere Anzeichen; Maßnahmen mit Uhrzeit, Medikamenteneinnahme und Dosierung, Reaktion des Patienten auf das Medikament.

#### Alternativen?

#### Anamnese

#### Dokumentation

### Muss es wirklich ein Medikament sein? – Alternativen

Oft hat man Alternativen zu Medikamenten. Viele Menschen vergessen bei Krankheiten, dass ihr Körper ein Abwehrsystem hat, das zigtausende von Jahren Infektionen bekämpft hat, bevor die Antibiotika entdeckt wurden. Natürlich reichen die natürlichen Abwehrkräfte nicht immer aus, aber man kann seinen Körper unterstützen. Drei Dinge, die immer wichtig sind, sind Sauberkeit, Ruhe und vernünftige Ernährung. Das erscheint wie eine Binsenweisheit, aber überlege einmal selbst, wie oft du deinem Körper diese drei Dinge gönnst, bevor du zu den Pillen greifst!

Ehe wir jetzt in allgemeines Gesundheitsgefasel und Tipps zu gesunder Ernährung abgleiten, hier einige konkrete Beschwerden, bei denen man es erst einmal ohne Chemie versuchen kann.

Ganz wichtig: Frage dich und deinen Patienten immer, ob es vielleicht etwas richtig Ernstes ist und der Patient einen Arzt aufsuchen sollte.

#### Abwehrsystem

#### Sauberkeit, Ruhe, vernünftige Ernährung

#### Bei Kopfschmerzen: Ursache klären

*Kopfschmerzen, der Patient wünscht sich z. B. Aspirin®*

Forsche nach dem Grund und handle dementsprechend!

- Bei Erkrankung oder Infektion: Betruhe; viel trinken (z. B. Tee); Fieber messen: wenn über 39 °C ◊ Wadenwickel; eventuell Arzt aufsuchen
- Bei Kopfverletzung (↔ 50): wenn zusätzlich Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen ◊ dringende Evakuierung
- Bei Migräne: Wenn jemand wirklich unter Migräne leidet, hat er eigene Medikamente dabei und diese Probleme treten aktuell nicht das erste Mal auf.
- Zu viel Alkohol getrunken: Betruhe, viel Trinken, »hämisches Mitleid« zeigen
- Zu lange in der Sonne gewesen ◊ Sonnenstich! Betruhe, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, beobachten

Hinweise: Hinter Kopfschmerzen können sich »Lapalien«, aber auch ernsthafte Erkrankungen oder Verletzungen verbergen. Wenn du keinen Grund finden kannst oder die obigen Maßnahmen keine Wirkung zeigen, ist ein Arztbesuch erforderlich. Die üblichen Medikamente gegen Kopfschmerzen können lebensbedrohliche Nebenwirkungen zeigen (z. B. Allergien)! Wenn du dich trotzdem zur Weitergabe eines Medikamentes entschließt, dann wähle eines aus, mit dem der Patient Erfahrung hat!

*Verstopfte Nase, der Patient wünscht sich »Nasentropfen«*

- Für fünf Minuten an der kalten Luft joggen.
- Salzwasser die Nase hochziehen. Das fühlt sich zwar furchtbar an, wirkt aber ganz gut. Nach dieser Prozedur ist bei empfindlichen Nasen Vaseline nötig, da Salzwasser die Schleimhäute austrocknet.

Hinweis: Man kann sich an Nasentropfen dauerhaft gewöhnen. Ferner verursachen sie häufig Nasenbluten.

*Halsschmerzen, der Patient wünscht sich »Halsschmerztabletten«*

- Bonbon lutschen, das die Schleimsekretion anregt.
- Mit Salzwasser gurgeln; das desinfiziert und regt die Schleimsekretion an.
- Heißen Tee trinken.
- Heißen Dampf inhalieren, ggf. mit Nadelbaumzweigen oder Wiesenkräutern.

Hinweise: In vielen »Halstabletten« sind Antibiotika in schwacher Dosierung enthalten. Auf diese Art werden widerstandsfähige Bakterienstämme gezüchtet. Ebenfalls sind häufig örtlich wirksame Betäubungsmittel (Wirkstoffe mit der Endung »-cain«) enthalten: Der Schmerz wird also einfach betäubt, es ändert sich jedoch nichts an der Ursache. Bei geröteten Rachenmandeln, Schluckbeschwerden etc. ist ein Arztbesuch notwendig, manchmal müssen Antibiotika verordnet werden.

*Husten, der Patient wünscht sich einen »Schleimlöser«*

- Inhalieren von Kamillenteedämpfen, mehrmals täglich
- Warm in den Schlafsack einpacken
- Lutschbonbon
- Viel trinken

*Bauchweh, der Patient wünscht sich ein Schmerzmittel*

- Bettruhe
- Bei Regelschmerzen der Patientin möglichst alle Wünsche erfüllen.

Hinweis: Hinter Bauchschmerzen können ernsthafte bis lebensbedrohliche Störungen stecken. Im Zweifel auf jeden Fall (dringende) Evakuierung!

*Übelkeit oder Erbrechen, der Patient wünscht sich z. B. Paspertin®*

- eventuell schwarzer Tee, Kamillentees
- Hausmittel, die der Patient anwenden will, weil er damit in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht hat, sind meist O.K.

Hinweis: Bei Schockzeichen dringende Evakuierung.

**Achtung!**

**Bei verstopfter Nase:  
Joggen, Salzwasser**

**Bei Halsschmerzen:  
Bonbon lutschen**

**Bei Husten:  
Inhalieren, Wärme**

**Bei Bauchweh:  
Bettruhe**

**Bei Erbrechen:  
Hausmittel**

**Achtung!**

**Bei Durchfall:  
Bettruhe, viel trinken**

*Durchfall, der Patient wünscht sich z. B. Imodium®*

- Bettruhe
- Viel Trinken, eventuell schwarzer Tee
- Erkläre dem Patienten, dass der Durchfall sinnvoll ist, da mit der »Soße« auch Krankheitserreger ausgeschwemmt werden. Das gewünschte Präparat verhindert das. Eine Durchfallerkrankung dauert selten länger als drei Tage.
- Wenn Essen, dann z. B. eine zerdrückte Banane

Hinweis: Bei Schockzeichen oder länger andauerndem Durchfall: Evakuierung.

*Allgemeine Tipps zur Anwendung von Hausmitteln, Heilpflanzen und Co.*

Viele dieser Mittel werden schon seit Generationen angewandt – da muss doch etwas dran sein, oder? Ja und nein. Viele Methoden sind sinnvoll und hilfreich, sie unterstützen die »Selbtheilungskräfte« des Körpers, wobei manchmal nicht ganz klar ist, ob die psychische Wirkung oder die des »Wirkstoffes« überwiegt. Diese Frage zu beantworten, ist in der Praxis irrelevant – Hauptsache, es hilft!

**»Selbtheilungskräfte«**

**Hauptsache, es hilft!**

Manche Behandlungsarten sind allerdings wirklich schädlich für den Patienten. Dazu gehören solche, die einen Patienten mit einer sehr ernsthaften Verletzung oder Erkrankung daran hindern, rechtzeitig zum Arzt zu gehen (z. B. Tabakblätter auf einen Schlangenbiss legen), und solche, die eine Infektion nach sich ziehen können (z. B. Joghurt auf eine Brandwunde schmieren).

**Gemeinsam mit dem  
Patienten abwägen**

Abwägen musst du diese Alternativen im Einzelfall gemeinsam mit deinem Patienten. Insbesondere dann, wenn die ärztliche Behandlung nicht dringend ist und ein »Probiere'n wir's mal!« keine negativen Folgen haben kann, sind sie einen Versuch wert.

**Absprache mit dem Arzt**

## Deine persönliche Reiseapotheke

Die Zusammenstellung deiner Reiseapotheke solltest du in Absprache mit einem Arzt deines Vertrauens vornehmen. Er kann dich zu deinem Vorhaben aus medizinischer Sicht beraten, dir Impfeempfehlungen geben und die notwendigen Medikamente verschreiben. Für Reisende in wenig entwickelte, tropische Gebiete ist ein Besuch bei einem Tropenmediziner vor *und* nach der Reise absolute Pflicht. Der folgende Praxistipp aus notfallmedizinischer Sicht kann die ärztliche Beratung nicht ersetzen.

**Tropenmediziner**



## Praxistipp: Notfallmedizinisch relevante Medikamente

### Mittel gegen leichtere bis mäßige Schmerzen

*Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, ASS-ratiopharm®)*

Gegen Schmerzen und Fieber; Achtung: wirkt gerinnungshemmend, also nicht einsetzen bei Verletzungen.

*Paracetamol (z. B. ben-u-ron®)*

Gegen Schmerzen und Fieber, bei Magenproblemen und für Kinder weniger gefährlich als ASS; bei Vorerkrankungen der Leber ist ASS besser.

Normalerweise reicht es, eines der beiden Medikamente mitzunehmen. Von Kombinationspräparaten ist abzuraten.

### **Mittel gegen stärkere und starke Schmerzen**

*Tramadol (Tramal®), Tilidin (Valoron®)*

Wirken im zentralen Nervensystem. Wer so ein Schmerzmittel braucht, muss unbedingt evakuiert werden. Um eine Behandlung von Verletzungen (einrenken, schienen) und eine Evakuierung schmerzarm zu gestalten, müssen allerdings solche »Hämmer« her! Sei dir jedoch im Klaren darüber, dass sie sehr gefährlich sein können! Lies unbedingt die komplette Packungsbeilage!

### **Mittel zur Ursachenbekämpfung bei Schock durch Erbrechen und Durchfall**

*Loperamid (Imodium®, Loperamid-ratiopharm®)*

Lähmt den Dickdarm und stoppt so den Durchfall. Hilft *nicht* gegen die Infektion, also nur bei Schockgefahr anwenden.

*Medizinische Kohle (z. B. Kohle Kompretten®)* wirkt nicht gegen die Infektion!

*Metoclopramid (Paspertin®, MCP-ratiopharm®)*

Reduziert Erbrechen. Die Tropfen werden allerdings oft direkt wieder erbrochen, sodass die Anwendung etwas problematisch ist. Besser wäre eine Injektion, aber dafür brauchst du einen Arzt.

### **Mittel gegen Vergiftungen**

*Absorbierende Kohle (Kohle Kompretten®, Kohle pulvis®)*

Kohle ist natürlich kein Gegengift. Bei vielen Vergiftungen hilft sie jedoch, indem sie im Magen-Darm-System Gifte an sich bindet. Eine Wirksamkeit gegenüber Bakterien (z. B. bei Durchfall) ist jedoch nicht nachgewiesen. Kohle ist relativ harmlos, man kann sie großzügig dosieren. Man muss sich jedoch klar darüber sein, dass parallel eingenommene Medikamente eventuell nicht wirken.

### **Mittel zur Wundversorgung**

*Wunddesinfektionsmittel, antibiotische Wundsalbe, Alkoholtupfer*

Siehe Abschnitt 4.3 (↔ 127ff.).

### **Antibiotika**

Siehe Infokasten »Antibiotika« (↔ 131). Eine ausführliche Diskussion der verschiedenen Antibiotika mit ihren Vor- und Nachteilen sprengt den Rahmen dieses Buches. Du musst dich ohnehin von deinem Arzt beraten lassen.

### **Persönliche (Notfall-) Medikamente – bei entsprechender Vorerkrankung**

*z. B. Asthmaspray (z. B. Fenoterol = Berotec®)*

*z. B. Allergieset bei bekannter Insektengiftallergie*

*z. B. Migränemedikamente (↔ 178)*

*z. B. Medikament gegen Regelschmerzen (z. B. Buscopan®)*