



RUCKSACKAPOTHEKE

Ich habe in der Liste unten die Gegenstände unterstrichen, die ich selbst schon unterwegs benutzt habe. Zusätzlich kam auch bei Gelenkschmerz oder Sehnenscheidenentzündung

- Mobilat[®] bzw. Voltaren forte[®]

zum Einsatz. Bei Erkältungen helfen bei mir

- ACC[®] und
- Gelomyrtol forte[®].

Die Behandlung von Scheuerstellen erfolgt mit

- wasserfreier Vaseline.

Einige der genannten Gegenstände sind möglicherweise bereits an anderer Stelle im Gepäck vorhanden (z.B. Stirnlampe, Signalpfeife, Taschenmesser, Biwaksack).

Ich empfehle die gelegentliche Teilnahme an Erste-Hilfe-Kursen, z.B. „Erste Hilfe für den Sport“, die es von verschiedenen Anbietern wie z.B. Deutsches Rotes Kreuz oder Johanniter gibt.

Es ist sinnvoll, vor einer längeren Tour zu einer zahnärztlichen Untersuchung zu gehen.

Inhalt (Muster)

Quelle: ersthilfefibel, österreichisches kuratorium für alpine sicherheit

Basis

- 1 Alu Rettungsdecke
- 1 Beatmungshilfe (Ambu)
- 2 Paar Schutzhandschuhe
- 1 Dreieckstuch
- 1 Wunddesinfektionsmittel (z.B. Octenisept[®])
- 2 sterile Verbandpäckchen (Momentverbände)
- 2 Mullbinden
- 4 sterile Wundauflagen (ca. 10 x 10 cm)
- 1 Garnitur Heftpflaster
- 1 Rolle Tape
- 1 elastische Bandage
- mehrere Blasenpflaster
- 1 Schere
- 1 kleine Pinzette
- mehrere Wundnahtstreifen
- 3 Sicherheitsnadeln
- Signalpfeife/ Leuchte

Erweitertes Material

- Wärmebeutel
- Schiene (SAM-Splint[®])
- Verbandsschlauch (Stülpa[®])
- weitere Dreieckstuch
- Wundauflagen (evt. aluminisiert)
- Verbandstuch (600 x 800 mm)

Medikamente dürfen nur bei entsprechender Kenntnis von

Wirkung und Dosierung verwendet werden

- Adhäsivbinde (z.B. Peha-Haft[®])
- Fieberthermometer
- Kühlbandage (Liquid Ice[®])
- Sonnenschutz, Biwaksack

Erweiterte Medikamente

- Schmerzen: z.B. Ibuprofen (z.B. Brufen[®])
- Fieber: Paracetamol (z.B. Mexalen[®])
- Koliken: Spasmolytikum (z.B. Buscopan[®]-Dragees)
- Verstopfte Nase / Schnupfen: Nasenspray oder Nasentropfen (z.B. Nasivin[®])
- Halsschmerzen: Lutschtabletten (z.B. Halset[®])
- Bindehautentzündung: Augensalbe oder Augentropfen (z.B. Visadron[®])
- Durchfall: Loperamid (z.B. Imodium[®]-Kapseln)
- Schlafstörungen: Zopidem (z.B. Ivadal[®])
- Übelkeit/Erbrechen: Metoclopramid (z.B. Paspertin[®])
- Sodbrennen: Ranitidin (z.B. Ulsal[®])
- Hustenreiz: Dihydrocodein (z.B. Paracodin ret. [®])
- Lippenherpes: Aciclovir-Salbe (z.B. Zovirax[®])
- Stumpfe Verletzungen: Traumagel (z.B. Perskindol[®])

