



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



**DIE NOTFALL-APOTHEKE**

# Erste Hilfe? Kein Problem!

Für die kleinen Verletzungen, die man selbst behandeln kann, sollten sich in jedem Rucksack die nötigen Utensilien befinden.

Von Alexander Römer

Zwar weiß jeder, wie wichtig eine Notfall-Apotheke in den Bergen ist, doch die wenigsten Bergsteiger haben eine Minimalausstattung dabei, geschweige denn die wichtigsten Utensilien, die man für mögliche Verletzungen im Gebirge benötigt. Zum Glück tritt meistens nicht der lebensbedrohliche Ernstfall ein. Vielmehr ist der kleine »Medizinbeutel« für die vielen kleinen Blessuren, die einem so auf Tour passieren können, gedacht. Angefangen bei schmerzhaften Blasen an den Fersen, über kleine Aufschürfungen nach einem Ausrutscher auf schottrigem Untergrund bis hin zu plötzlichen

Schmerzattacken, die man meist mit Tabletten in den Griff zu bekommen versucht.

**Inhalt/Zusammenstellung**

Selbstverständlich hängt der Inhalt der persönlichen Berg-Apotheke sehr stark von dem jeweiligen Wissenstand des Verpackers ab. So können eine ausgebildete Krankenschwester oder ein Arzt wesentlich mehr Dinge hineinpacken als ein Bergsteiger, der mit dem Thema Erste Hilfe wahrscheinlich das letzte Mal bei der Führerscheinprüfung in Berührung kam.

Inwieweit bei der Zusammenstellung auf die ausgeübte Spielart des Bergsteigens eingegangen werden muss, bleibt jedem Alpinisten selbst überlassen. So benötigt man auf einer mehrtägigen oder sogar mehrwöchigen Trekkingtour oder Expe-

dition selbstverständlich wesentlich mehr in Anzahl als auch im Inhalt. Doch gehen wir einfach mal von einer zweitägigen Bergtour in den Alpen aus. Hier hat Priorität, dass der Inhalt einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Bergunfällen und die Versorgung von kleineren Verletzungen ermöglicht, bis der Verletzte in ärztliche Behandlung ge-

langt. Auf jeden Fall gibt es ein paar wesentliche und praxiserprobte Inhalte, auf die nie verzichtet werden sollte (siehe Kästen).

Beim Kauf von Erste-Hilfe-Bags sollte das Augenmerk auf folgende Eigenschaften gerichtet sein:

- Leergewicht
- Robustheit
- Nässeschutz

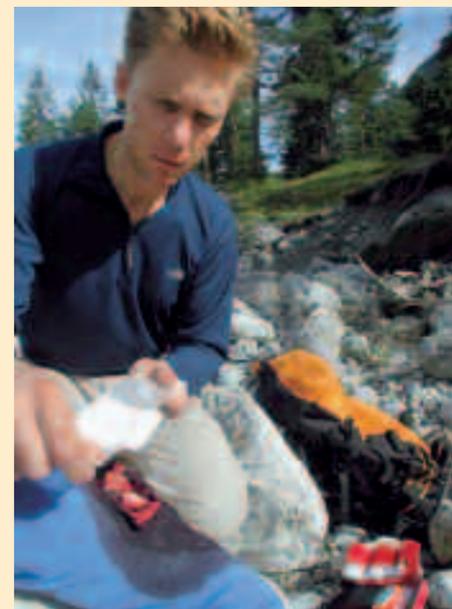


**Inhalt »Maxi«-Notfall-Apotheke**

max. 500 Gramm gefüllt

- 2 bis 3 Mullbinden
- 1 Packung Wundpflaster
- 1 Rolle Tape als Allroundklebeband
- 2 bis 3 sterile Wundauflagen
- 1 Paar Schutzhandschuhe
- 1 Dreiecktuch (Signaltuch)
- 1 kleine Schere
- 1 Alu-Rettungsdecke
- je 2 bis 3 leichte und starke

- Schmerztabletten
- 1 Fläschchen Mercurochrome (in Deutschland rezeptpflichtig)
- 1 Tube Zahnpasta
- 1 elastische Binde
- 1 Packung Klammerspindel
- 1 Desinfektionsfläschchen (z. B. Betadion)
- 1 sterile Kanüle
- 1 Wundgaze
- persönliche Medikamente



Nur wer sein Wissen aus dem Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig aktualisiert, kann bei Unfällen im Gebirge effektiv helfen

Fotos: Alexander Römer



Bei schweren Verletzungen kann man mit der Notfall-Apotheke zwar Erstversorgung leisten; es muss gleichzeitig per Alpines Notsignal die Bergrettung alarmiert werden - mit akustischen oder optischen Signalen (oben)

**Alpines Notsignal**

Das im gesamten Alpenraum gültige Notsignal dient zur elementaren Verständigung der Verunglückten mit den Rettern: Die Hilfe benötigten, geben innerhalb einer Minute sechsmal in regelmäßigen Abständen ein sichtbares oder akustisches Zeichen. Nach einer Pause von einer Minute wird der Vorgang wiederholt usw. Die »Retter« antworten, indem sie innerhalb einer Minute dreimal in regelmäßigen Abständen ein entsprechendes sichtbares oder akustisches Zeichen geben. Für eine etwaige Luftrettung sollte man sich die internationale Zeichengebung merken: »Y« für »Yes«, »ich brauche Hilfe« (angehobene Arme in Y-Form) und »N« für »No«, »ich brauche keine Hilfe« (ein Arm erhoben, einer gesenkt). Das Alpine Notsignal ist auch in verschiedenen Führern sowie auf einigen Ausrüstungsgegenständen, wie z. B. in den Rucksackdeckeltaschen oder in den Erste-Hilfe-Bags von Deuter-Rucksäcken, beschrieben.

**Inhalt »Mini«-Notfall-Apotheke**

max. 200 Gramm gefüllt

- 2 Mullbinden
- 1 Packung Wundpflaster
- 1 Rolle Tape
- 2 sterile Wundauflagen
- 1 Paar Schutzhandschuhe
- 1 Dreiecktuch
- persönliche Medikamente



Um Platz und vor allem Gewicht zu sparen, muss selbstverständlich auch bei der Notfall-Apotheke konsequent auf die Auswahl der einzelnen Inhalte geachtet werden. So sollte z. B. ein weißes Dreiecktuch, das in der Regel beim Kauf mitgeliefert wird, gegen ein leichtes Seidentuch in grelloranger Farbe

ausgetauscht werden. Es erfüllt ebenso den Zweck eines Dreiecktuches, aber darüber hinaus lässt es sich her-

vorragend als Signaltuch einsetzen. Ob auf Schnee, im grünen Gras oder im grauen Fels, das orangefarbene Tuch sieht man sehr weit und kann eine notwendige Rettung beschleunigen.

**Wichtiger Hinweis:** Auch die beste Notfall-Apotheke ist wertlos, ohne das Wissen um die fachgerechte Anwendung des Inhaltes! Deshalb die Empfehlung, in regelmäßigen Abständen zur eigenen Sicherheit die elementaren Kenntnisse in Erster Hilfe aufzufrischen.