

Was hilft?

„Besser haben als brauchen!“ Das gilt für kaum einen Ausrüstungsgegenstand so sehr wie für das Erste-Hilfe-Set. Das Angebot an kleinen und großen Notfallpäckchen für den Bergsport ist mittlerweile enorm. Es gibt also keine Ausreden mehr, auf Erste-Hilfe-Material zu verzichten!

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer



Clevere Idee für Kletterer in Mehrseillängenrouten: Chalkbag mit integriertem EH-Set.

Was ist wichtig beim EH-Set für Bergsportler?

- › Robuste, wasserresistente Hülle
- › Übersichtlichkeit durch thematische Anordnung des Inhalts in verschiedenen Fächern
- › Evtl. Schlaufen oder Aufhängung für eine Befestigung am Klettergurt
- › Signalfarbe zum schnellen Auffinden

Wie lange hält das Material?

Sterilität, Elastizität und Klebefähigkeit gehen mit der Zeit verloren. Wenn kein Verfallsdatum erkennbar ist, sollte man das Sortiment spätestens dann austauschen, wenn die Verpackungen vergilben, zerfransen oder spröde werden. Wundauflagen und Verbandsmaterial kann man aber noch zum Üben weiterverwenden. Außenhülle des Päckchens gelegentlich auf Dichtheit prüfen!

Was fange ich damit an?

EH-Material nützt nur, wenn man damit umgehen kann. Also: Nach dem Kauf schauen, was drin ist und wo. Wer sein EH-Päckchen regelmäßig checkt, kann es leichter dem gewünschten Einsatz anpassen. Und: regelmäßig üben oder einen Kurs zur Outdoor-Notfallversorgung besuchen!

Was soll drin sein?

Mini-Päckchen

- › 1 Paar Einmalhandschuhe
- › 2 Verbandspäckchen (Druckverband für stark blutende Wunden)
- › 2 sterile Kompressen (Wundauflage zum Schutz von Wundflächen)
- › 1 Rettungsfolie (silberne Seite zum Patienten, goldene Seite nach außen)
- › 1 Taperolle (1 Meter)

Standard-Päckchen

- › 1 Paar Einmalhandschuhe
- › 1 Verbandspäckchen
- › 1 Mullbinde (elastisch)
- › 2 sterile Kompressen
- › 1 Rettungsfolie
- › 1 Taperolle
- › 1 Pflasterset (20 Stk., u. a. Fingerkuppen-, Fingerknöchelpflaster)
- › 2 hautbildende Blasenpflaster (nur zur Regeneration)

- › 1 Dreieckstuch
- › 1 Beatmungstuch (für Reanimation)
- › 1 Zeckenkarte
- › 1 Pinzette (stabil)
- › 1 Traubenzucker
- › 1 kleine Schere (stabil)
- › 2 Desinfektionstüchlein (umstritten)

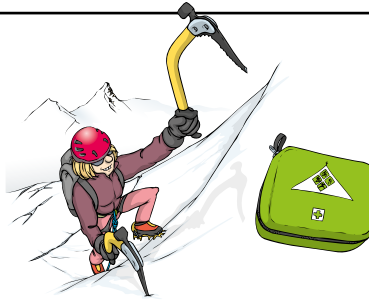
Erweitertes Päckchen

Ein erweitertes EH-Päckchen beinhaltet alles aus dem Standard-Päckchen, nur mehr davon, z. B. 2 Paar Einmalhandschuhe, 4 Verbandspäckchen, 4 sterile Kompressen usw. Man kann auch zwei Standard-Päckchen nehmen und in der Gruppe aufteilen. Wegen der größeren Abmessungen bietet aber die Hülle eines erweiterten Päckchens mehr Platz für zusätzliche Ergänzungen.

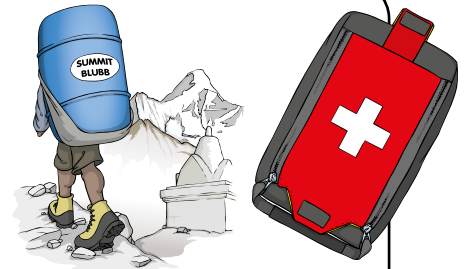
Welches Set für welchen Zweck?



Mini-Päckchen



Standard-Päckchen



Erweitertes Päckchen

Einsatzbereich	Kurze Ausflüge ins Gelände: MTB-Feierabendrunde, Berglauf, Klettertour, ...	Tagestouren: Skitour, Wandern, MTB, Hochtour, ...	Mehrtagestouren, Durchquerung, Unternehmungen ohne Möglichkeit einer raschen Rückkehr ins Tal
Gewicht	150 g – 200 g	230 g – 450 g	450 g – 700 g
Größe	ca. 11 cm x 12 cm x 3,5 cm	ca. 14 cm x 9,5 cm x 6 cm	ca. 26 cm x 18 cm x 4,5 cm
Preis	12 € – 25 €	30 € – 45 €	45 € – 100 €

Was kann noch mit?

- › **Biwaksack**
Ein 1-Personen-Biwaksack bietet mehr Schutz vor Unterkühlung als eine Rettungsdecke. Ein robuster 2-Personen-Biwaksack wiegt ca. 350 g und hat zwei große Vorteile: Einpacken der verletzten Person ohne große Manipulation der Verletzung selbst, Behelfsmittel zum liegenden Transport.
- › **Sam-Splint**
Sam-Splints sind gepolsterte Aluschienen (verschiedene Größen, Standard: 11 cm x 91 cm, ca. 130 g). Sie lassen sich einfach verformen. Am gesunden Körperteil (z.B. Arm) anpassen, dann mit elastischen Binden am verletzten Körperteil fixieren.
- › **Stirnlampe**
Ein Unfall kostet immer Zeit; schnell kommt man in die Dunkelheit. Für Touren, die keinen Aufbruch bei Nacht erfordern, genügt eine Notfallstirnlampe (ab ca. 30 g).
- › **Fettgaze**
Zur Abdeckung von Schürfwunden, etwa bei Unfällen mit dem MTB.
- › **Wundnahtstreifen**
Für Platzwunden oder Schnitte – vorher säubern und desinfizieren! Vorsicht: nach Wundverschluss am selben Tag zum Arzt gehen!

Was braucht's nicht unbedingt?

- › **Medikamente**
Die Einnahme von Medikamenten ohne ärztliches Fachwissen ist problematisch. Scheinbar harmlose, rezeptfreie Medikamente, wie etwa Aspirin, im falschen Moment verabreicht, können gravierende Schäden verursachen. Wenn überhaupt, dann nur für den Eigenverbrauch – Weitergabe an andere nur durch rechtlich definierte Experten!
- › **Hautbildende Blasenpflaster**
Nur zur Regeneration! Bei Aktivität verkleben sie mit Socken oder Kletterschuh, beim Ausziehen reißt die Blase auf. Abhilfe: längs übertapen.
- › **Verbandklammern**
Zur Fixierung eines Verbandes ist Tape besser geeignet, Klammern lösen sich bei Bewegung leichter (z. B. durch Reibung am Ärmel). Und ihre Hakenspitzen können die Einmalhandschuhe beschädigen.
- › **Knicklicht**
Einweg(!)-Produkt, das nach Knicken Licht abgibt; unnötig, wenn man eine (Mini-)Stirnlampe dabei hat.
- › **Sitzunterlage**
Als isolierende Sitzunterlage für Verletzte tut's auch der Rucksack (Rückseite).

Was braucht's auf großer Fahrt?

Fernab gut erschlossener Gebiete muss man auf vieles vorbereitet sein. Zusätzlich zum erweiterten EH-Päckchen sind je nach Region bestimmte Medikamente notwendig. Vorab von erfahrenem Experten intensiv beraten lassen!



Literaturtipp: Dani Hornsteiner, Erste Hilfe in Natur und Gebirge, 1. Auflage 2018, € 15,-, bestellbar unter office@danihornsteiner.de



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen. Er dankt Daniela Hornsteiner für die Beratung.