

Erste Hilfe



Unfall und Krankheit auf einer längeren Reise, daran denkt niemand gern und oft wird das Thema so weit wie möglich verdrängt – bis dann doch etwas passiert. Dann ist man froh, das Nötigste gleich zur Hand zu haben. Ich möchte hier nicht über Salben, Medikamente und Verbände schreiben. Im Internet findet man genügend Material über die nötige Grundausrüstung. Auch Kurse können da gebucht werden; z.B. bei Atlas Travel (www.atw.ch) Je nach Reise kann die Zusammensetzung der Apotheke natürlich variieren. So ist die Gefahr von Klapperschlangen am Nordkapp vermutlich gering, während in der Wüste kaum giftige Fische anzutreffen sind.



Für meine Bedürfnisse habe ich die „erste Hilfe“ im Auto verteilt.

- Erste Hilfe-Set bei Unfällen, grossen Verletzungen (sofort griffbereit).
- Pflaster-Set mit Pincette und Schere im Handschuhfach für kleinere Schnittwunden, Blasen usw.
- Zeckenset, fix montiert (weil's so schön passt).
- Übriges (Medikamente, Salben, Fiebermesser usw.) in einer Box beim normalen Gepäck.

Im weiteren führe ich auch noch etwas weitgehende Literatur mit (z.B. Rüdiger Nehbert – ‚Medizin Survival‘) mit Tipps und Tricks zur Improvisation für's Grobe bzw. wenn kurzfristig bei Krankheit/Unfall keine ärztliche Behandlung organisiert werden kann.



Damit - denke ich - für allerlei Notfälle und körperliches Ungemach gerüstet zu sein. Wichtig aber ist, dass man sich VOR einer Reise darüber Gedanken macht. Auch halten Medikamente nicht unbegrenzt. Also, ein Check auch in dieser Hinsicht vor Abfahrt ist auf jeden Fall ratsam. Allenfalls sich auch wieder einmal an den absolvierten Nothelferkurs erinnern.