

Um unterwegs kleine Verletzungen schnell selbst versorgen zu können, empfehlen wir die Mitnahme eines Erste-Hilfe-Sets. Was hinein kommt, hängt unter anderem davon ab, wer verreist. Sind Kinder mit auf Tour, sollten ausreichend Heftpflastern für die kleinen Entdecker vorrätig sein. Dazu sollten Eventualitäten wie Schürfwunden, aber auch Ohrenentzündungen oder plötzliches Fieber bedacht werden. Für kranke oder ältere Reisende gilt, dass Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden, in ausreichender Menge vorhanden sind.

Folgende Dinge sind zur Anwendung bei Schnittverletzungen, Prellungen, Schürfwunden, leichten Verbrennungen und Insektenstichen hilfreich:

- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke (Folie, gegen Unterkühlung)
- Wunddesinfektionsmittel bzw. Alkoholtupfer / Desinfektionstücher
- Verbandsschere
- Wundschnellverband
- Pflaster (gegen z.B. Blasen, Verbrennungen, Hühneraugen, Schnittwunden etc.)
- sterile Verbandpäckchen (große und mittlere)
- sterile Wundkompressen
- elastische Binden
- Wundnahtstreifen
- Befestigungsmaterial (Tape, Sicherheitsnadeln)
- Dreieckstuch
- Pinzette
- Zeckenzange und ggf. Lupe
- sterile Nadeln/ Lanzetten
- Instant Cool-Packs\*
- Brand-, Wund- und Heilsalbe
- ggf. Blutdruck-Messgerät
- Mückenschutzmittel
- Sonnenschutz (auch für die Lippen)

Außerdem sollten Sie einige Medikamente (Tabletten/ Tropfen/ Spray) parat halten, z.B. gegen:

- Schmerzmittel (universal)
- Durchfall/ Verstopfung (auch Elektrolytpräparat und Traubenzucker)
- Erkältung
- Fieber
- Insektenstiche (Juckreiz stillend)
- Kopf- und Zahnschmerz
- Magenverstimmung/ Erbrechen
- Sonnenbrand
- Sportverletzungen/ Prellungen
- persönliche Medikamente (ggf. gesondert einpacken, falls diese häufiger gebraucht werden)

Zur Grundausstattung gehören auch:

- Fieberthermometer
- kleine Taschenlampe (inkl. Batterien)

\*Sofort-Kaltkompressen (Instant Cool-Packs) sind praktisch, um bei Prellungen, Schwellungen, Zerrungen und Verstauchungen für eine sekundenschnelle Kältebehandlung zu sorgen und nehmen keinen Platz im Kühlschrank weg.

Packen Sie Ihr Erste-Hilfe-Set in eine wasserdichte Box oder Tasche (ggf. mehrere, thematisch sortiert), damit Sie alle Dinge beisammen haben, wenn es darauf ankommt. Packen Sie einen kleinen Erste Hilfe Ratgeber mit dazu, falls sie im Notfall etwas nachlesen möchten. Legen Sie zudem doch noch einen Notizzettel und Stift parat, falls Sie etwas notieren müssen.

### **ACHTUNG:**

Diese Erste-Hilfe-Ausstattung kann eine ausreichende Versorgung in dringenden und schweren Notfällen nicht vollständig gewährleisten. Bei **Unsicherheit** reagieren Sie schnellstmöglich und rufen den Notruf an.