

# APOTHEKE - INHALT

Dies ist eine Empfehlung für den Inhalt einer Apotheke für Wanderungen. Die Liste ist basierend auf den SAC Sachbüchern Erste Hilfe und Gebirgs- und Outdoormedizin, sowie Eigenerfahrung zusammengestellt. Der Inhalt soll bei Bedarf individuell angepasst werden (nach Eigenbedarf oder spezifisch für die Teilnehmer).

Die Dosierung von Medikamenten unbedingt anschreiben (auch für Kinder) oder Packungsbeilage mitnehmen.

## MINIMUM

- Verbandsmaterial
  - Verschiedene Pflaster
  - Leukotape
  - Sterile Gaze / Tegaderm
  - Elastische Binde
  - Steri-Strips
- Desinfektionsmittel (z.B. Betadine, Merfen)
- Blasenpflaster
- Medikamente
  - Gegen Schmerzen Kopf, Fieber, ... : Paracetamol (z.B. Dafalgan) (oder Ibuprofen oder Novalgin)
  - Gegen Durchfall (z.B. Imodium)
- Rettungsdecke / Notfall-Biwaksack
- Einweghandschuhe (Selbstschutz)

## EMPFOHLEN

- SAM Splint
- Notfallblatt
- Fenistil
- Pinzette
- Traubenzucker
- Face-Shield (Selbstschutz)
- Medikamente:
  - Gegen Schmerzen Bewegungsapparat, Entzündungen: Ibuprofen (z.B. Ibuprofen, Dolospedifen)
  - Gegen Schmerzen, Fieber: Novalgin
  - Gegen Übelkeit (z.B. Motilium)

Einige sprechen besser auf Paracetamol an, andere auf Ibuprofen etc. Mit zwei verschiedenen Schmerzmitteln, kann man kombinieren und so höher dosieren.

## **NACH BEDARF**

- Augentropfen
- Zeckenkarte (potenziell Zecken bis 1800 m.ü.M.)
- Blutstillende Watte / Tampon
- Allergieset (Antihistaminikum z.B. Zyrtec, Feniallerg) oder besser eigene Medis (z.B. Spray), wenn bei TN bekannt
- Insektenschutzmittel
- Verletzungssalbe (z.B. Perskindol)
- Bepanthen (wenn mehrere Tage)
- Arnika, Similasan
- Medikamente:
  - Gegen Bauchkrämpfe (z.B. Buscopan)
- Selbstklebender Schnellverband
- ...