



Uli Eiden

Leben retten und medizinische Selbsthilfe

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
für den Alltag, unterwegs und an abgelegenen Orten,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

Mit Graphiken von Sonja Heller und 10 Original-Zeichnungen
von Lord Robert Baden-Powell

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

Impressum:

Uli Eiden

Leben retten und medizinische Selbsthilfe

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
für den Alltag, unterwegs und an abgelegenen Orten,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

Mit Graphiken von Sonja Heller und zehn Original-Zeichnungen von Lord
Robert Baden-Powell.

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

Copyright © 2019 by Dr. Ulrich Eiden, Mainz

Verlag perfect rescue, Dr. Ulrich Eiden, Christofsstr. 2, 55116 Mainz,
www.perfect-rescue.de

Druck KDD Kompetenzzentrum Digital-Druck GmbH, Nürnberg
www.druckterminal.de

ISBN 978-3-9821453-0-3

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, einschließlich die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Texten, Abbildungen oder Tabellen, der Funkübertragung, der Mikroverfilmung, der Präsentation im Internet oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsprogrammen bleiben, auch nur bei einer auszugsweisen Verwendung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder Teilen ist auch im Einzelfall nur innerhalb der Beschränkungen des deutschen Urheberrechtsgesetzes in der jeweils gültigen Fassung zulässig. Sie ist in jedem Fall vergütungspflichtig. Verletzungen dieses Urheberrechtes werden entsprechend der Strafbestimmungen geahndet.

Bei verwaisten Werken, bei denen sich trotz sorgfältiger Recherche der Nutzungsrechteinhaber nicht ermitteln ließ, werden die Urheberrechte und die Verpflichtung zur Zahlung des üblichen Entgeltes anerkannt. Ein fehlender Hinweis auf einen Markennamen bzw. eingetragenes Warenzeichen (®) bedeutet nicht, dass diese frei verfügbar sind.

Autor und Verlag genießen keine materielle Zuwendung Dritter für deren im Buch erwähnten Produkte - abgesehen der freundlicherweise zur Verfügung gestellten Fotos. Die Aufzählung der Produkte ist beispielhaft und nicht abschließend. Es mag ebenso gute oder bessere Produkte geben. Der fehlende Hinweis auf einen Markennamen bedeutet nicht, dass diese frei verfügbar sind.

Unter Pfadfinderinnen und Pfadfindern, im Rettungsdienst, unter Tauchern und in den Bergen über 2000 Metern ist das freundschaftliche „Du“ normal und wird passenderweise für dieses Buch benutzt. Zur leichteren Lesbarkeit werden vorwiegend männliche Anreden und Berufsbezeichnungen verwendet, ohne eine Herabsetzung von Mädchen, Frauen und andere Geschlechter zu beabsichtigen, ebenso vice versa.

Sicherheitshinweis: Dieses Buch möchte **Augenmaß, Besonnenheit und Sicherheit** in der Lösung medizinischer Probleme vermitteln. Das ist natürlich eine Gradwanderung und Vereinfachung, denn letztlich gibt es in der Medizin nichts, was es nicht gibt: Hinter scheinbar harmlosen Beschwerden kann sich eine tödlich Erkrankung verstecken ebenso wie hinter einem schweren Krankheitsgefühl etwas Banales. Auch wenn sich viele von der modernen Medizin klare Antworten wünschen - nicht jedes Symptom ist erklärbar oder seine Ursache zu finden. Die Medizin unterliegt einer ständigen Weiterentwicklung, so dass das Buch allenfalls dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen kann. Sicher wird es trotz aller Sorgfalt Fehler oder Missverständliches enthalten.

Jeder Benutzer ist aufgefordert, vor der Einnahme von **Medikamenten deren Auswahl, Dosierung, Nebenwirkung und Gegenanzeigen im Beipackzettel** zu kontrollieren und im Zweifel einen **Arzt oder Apotheker zu fragen**. Er bleibt allein verantwortlich für seine medizinische Lageeinschätzung und Anwendung oder Nichtanwendung aller medikamentösen wie nicht-medikamentösen Optionen. Der **Verfasser und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung** für Schäden an Personen, Gegenständen oder ideellen Dingen, die aus irgendeiner Benutzung der im Buch enthaltenen Informationen oder Teilen davon entstehen.

Dieses Buch gibt zur Quellenangabe und weiterführende Informationen Links zu Websites Dritter an. Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Autor hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung waren keine ersichtlich. Autor und Verlag haben keinen Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der genannten Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Autor oder der Verlag hinter dem Verweis liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für Autor und Verlag ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße unzumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links in der folgenden Auflage gelöscht. Herzlichen Dank für die Vorlage des Websites Disclaimers an: Einbock GmbH, Prinzenstraße 1, 30159 Hannover, www.juraforum.de

D ANHANG

38. Packliste Erste-Hilfe-Ausrüstung

Taugt nur soviel, wie die Person, die sie benutzt.

Die Preise sind gerundet und ohne Gewähr.

Der Umfang der Erste-Hilfe-Ausstattung ist eine Abwägung zwischen Sicherheit und Komfort einerseits und Gewicht und Platz andererseits, die jeder für sich und vor jeder Fahrt auf 's Neue treffen muss. Auf dem Gemeindefest sind zwei „schmerzstillende“ Pflasterstreifen Gold wert, weil sich ein paar Kleine stets eine Schramme zuziehen und ihre Eltern dann zielstrebig Pfadis in Kluft ansteuern. Auf Hajk werden immer eine Splitterpinzette, ein festes Klebeband für verstauchte Knöchel, Klammer- und Blasenpflaster und etwas gegen Mückenstiche gebraucht. Sie gehören wie Kompressen und Mullbinden in das persönliche Allzeit-Bereit-Päckchen. Im Alltag sind griffbereite Einweg-Handschuhe in der Jackentasche sinnvoll. Vergesse auch nicht:

- Mobiltelefon, Notizzettel, Bleistift (= ist wasserfest!),
- Kontaktdaten, medizinische Informationen und Angaben über die Krankenversicherung der Teilnehmer

Wenn du Übungsmaterial suchst, schaue einfach im Auto deiner Eltern nach, ob der Verbandskasten nicht schon abgelaufen ist. Wenn du Glück hast, kannst du sie vor einer Ordnungswidrigkeit bewahren, sie kaufen sich einen neuen und du hast einen hübschen Fundus für deine Gruppenstunde. Unsteriles Material (Schere, Rettungsdecke, Dreiecktücher) lässt sich natürlich weiterbenutzen.

In der Gruppe sollte jeder wissen, **WER** das Erste-Hilfe-Set **WO** im Gepäck hat. Auf einem Zeltlager vereinbart man am besten einen fixen Platz im Jurteneingang dafür oder bindet es an eine der Stangen fest. Manche Rucksäcke besitzen ein praktisches Erste-Hilfe-Fach, das mit dem entsprechenden

Symbol markiert ist (weißes Kreuz auf grünem Grund). Wer etwas entnimmt, muss es natürlich dem Zuständigen mitteilen, damit es wieder aufgefüllt wird. Am besten wird die Entnahme auf einem Zettel im Set notiert. Und statt einer Riesentasche, die bei Ausflügen im Lager zurückbleibt, ist es schlauer, mehrere kleinere Sets an die Gruppenleiter zu verteilen.

Verbandsmaterial ist am billigsten, wenn man es in Form der massenhaft produzierten und genormten Verbandskästen kauft. Ein Auto-Verbandskasten (10-12 Euro) bietet einen guten Vorrat für Zeltlager. Die Motorrad-Variante (DIN 13167, 5-9 Euro) ist als „Basisausstattung“ für Hajks ganz praktisch:

- Vinyl-Handschuhe,
- Reinigungstücher,.
- Verbandstuch 60 x 80 cm,
- Rolle Klebepflaster 5 m x 2,5 cm, 14-teiliges Pflastereset,
- und ein mittleres und großes Verbandspäckchen.

Dieses Nylon-Täschchen hat ein Volumen von ca. 800 ml, so dass nach etwas Umräumen noch anderes hineinpasst. Wenn z. B. Biwakausrüstung mitgeführt wird, kann man sich das „Rettungsdeckchen“ auch sparen. In Österreich ist für Motorradfahrer die Normausführung allerdings Vorschrift. Alternativ bietet ein (rotes) Schlampermäppchen für 4 Euro noch mehr Platz. Eine **wasserdichte Verpackung in Signalfarben**, mit Erste-Hilfe-Emblem und Befestigungsmöglichkeit außen am Gepäck ist optimal, damit jeder das Material schnell findet. Aber solch schicke Optik kostet 20 bis 30 Euro. Verschließbare **Lebensmittel-Plastikboxen**, die man sie als Erste-Hilfe-Set kennzeichnet, sind wasserdichte und robuste Alternativen für drei bis vier Euro, z. B. von Lock&Lock® oder Emsa® Clip&Close. Ab 850 ml passt ein Desinfektionsspray in die Behälter. Medikamentenblister packe ich mit der Perforationsseite auf den Boden, so dass Tabletten nicht heraus gedrückt werden können. Außerdem lässt sich auf diese Weise der Vorrat von außen überblicken.



Abb. 254: (oben) **umfunktionierte Lebensmittel-Box**, Größe 16 x 11 x 5,5 cm mit 850 ml Innenvolumen

Abb. 255: (rechts) Wenn für ein Zeltlager nützliche Dinge bereit liegen sollen, lohnt sich eine übersichtliche **Notfalltasche**. Hier eine mit 20 Liter Innenvolumen ausreichend große (ca. 43 x 22 x 25 cm), ab 30 Euro erhältlich.



Eine **persönliche Haus- und Reiseapotheke** ist eine sehr angenehme Sache, anstatt sich krank zu einer Notdienst-Apotheke sonstwo schleppen zu müssen. Zwar kostet sie bei begrenzter Haltbarkeit je nach Umfang bis zu 40 Euro, doch mit dem eigenen Fundus lässt es sich vermeiden, schlechter Qualität oder den nicht seltenen Fälschungen in vielen außereuropäischen Ländern aufzusitzen. Das gilt erst recht bei weitreichenden Dingen wie Malariatabletten, Antibiotika oder der „Pille danach“.

Medikamente müssen sicher vor dem Zugriff von Kindern aufbewahrt werden. Kontrolliere vor den Gebrauch ihre **Gegenanzeigen, Nebenwirkungen** und **Dosierungen** im Beipackzettel. Führe sie stets mit den Medikamenten, weil in diesem Buch aus Platzgründen darauf verwiesen wird. Siehe auch: www.apotheken-umschau.de/arzneimittelcheck
Beachte an Landesgrenzen die **Einfuhrbestimmungen** von Arzneimitteln. Manches Schmerz- oder Beruhigungsmittel

gilt andernorts als illegale Droge und „Eintrittskarte“ für „polizeilich betreute, schlicht gehaltene Mehrbettzimmer“. Außerdem ist in vielen Ländern, so in Deutschland, Österreich und der Schweiz die **Abgabe** von Medikamenten **nur Ärzten oder Apothekern erlaubt**, auch wenn sie nicht rezeptpflichtig sind. Eine „Gruppenapotheke“ ist somit überflüssig. Ob Medikamente und wenn ja, welche von Jugendlichen in Apotheken selbst gekauft werden dürfen, ist dagegen nicht geregelt. Ebenso ist unklar, ob das Einverständnis ihrer Eltern notwendig ist, wenn sie bei einer Erkrankung unterwegs eigene, mitgebrachte Mittel einnehmen.

Vorschlag für Rucksack- und Radtouren

Instrumente

- **Verbandschere**, z. B. aus abgelaufenem Kfz-Verbandskasten oder „Coghlan´s® Faltschere de luxe“ (3 bis 6 Euro).
- **Splitterpinzette** (spitz) zum Entfernen von Zecken, Seeigelstacheln oder Holzsplittern, z. B. „Uncle Bill´s Silver Gripper™“, Zeckenkarte mit eingebauter Lupe (2,50 Euro) die auch zur Läusejagd nützlich ist oder Nymphia®-Zeckenschlinge (4,00 Euro) für besonders kleine Biester.
- **Kanülen** zum Eröffnen von Blasen und zum Entfernen von „Schliffen“, d. h. kleinen Splittern (steril, à 0,20 Euro)
- **SEA-BAND®** gegen Reise- u. Seekrankheit (9 Euro, S. 446).
- Minischraubenzieher und Ersatzschraubchen für Brillen.

Verbandsmaterial

- **Mullkomresse, Mullbinde, Verbandpäckchen** (Kombination aus Komresse und Binde), Pflaster (Fachbegriff: „Wundschnellverband“), Blasenpflaster (5 bis 8 Euro).
- **Wasserfeste Pflaster** (Küche, Badeurlaub, Wassersport)
- **Klammerpflaster** für Platzwunden, z. B. SteriStrips®, Cosmoplast® prime Spezial Wundnahtstreifen (3 bis 5 Euro), Blasenpflaster, festes Klebeband für Knöchel-Tapeverband, mehrere Streifen Heftpflaster tun es aber auch.
- **Octenidin-Desinfektionsspray** (50 ml, 5 Euro)

- 20 ml-Spritze zur Augen- oder Wundspülung (0,20 Euro)
- **Dreieckstuch**⁽¹⁾, DIN-Größe 96 x 96 x 136 cm, universell zum Schutz einer Wunde, für einen Druckverband oder zum Ruhigstellen einsetzbar. Unsere Pfadfinder-Halstücher taugen ebenfalls, sind aber kleiner: Für eine Armschiene braucht man aber zwei bzw. für den Wölflingsarm das vom Akela.

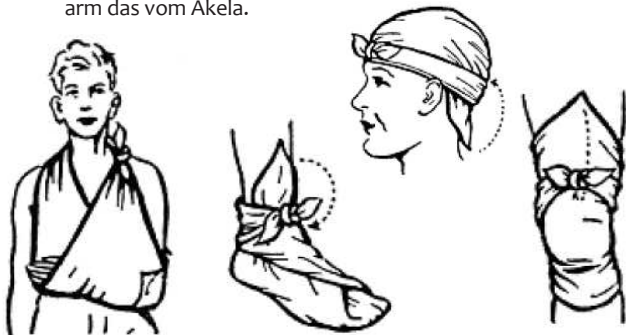


Abb. 256: Originalzeichnung von BiPi: „A scout neckerchief can be used for making a sling and a bandage. Make the bandage neat by tucking in the end as shown by the arrow.“

⁽¹⁾ Urgestein: Das universelle **Dreieckstuch** geht auf den Kieler Chirurgen und Militärarzt **Friedrich von Esmarch** (1823-1908) zurück, auch der nach ihm benannte Handgriff zum Öffnen der Atemwege (s. Abb. 41, S. 103). Aus langjähriger Berufserfahrung wusste er um das Elend verwundeter Soldaten. Vor 150 Jahren - 1869 - befasste er sich in dem 23-Seiten-Heftchen „Der erste Verband auf dem Schlachtfelde“ ausschließlich mit dem Dreieckstuch in der Selbsthilfe. Neben chirurgischen Fachbüchern folgte 1882 „Die erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen - ein Leitfaden für Samariter-Schulen“. Bis 1931 wurde dieser Meilenstein des deutschen Sanitätswesens fünfzigmal aufgelegt, hunderttausendfach gedruckt und in 30 Sprachen übersetzt (vgl. S. 192). Inspi-

riert durch die Breitenausbildung der britischen St. John's Ambulance gründete er den „Deutschen Samariterverein“, der bis zum Ersten Weltkrieg bestand.

Rezeptfreie Medikamente je nach persönlichem Bedürfnis:

- 0,5%-Hydrocortison-Creme (15 g, 4 Euro) gegen juckende Hautreizungen, Insektenstiche, Sonnenbrand, alternativ ein Aloe-vera-Gel, welches zusätzlich bei Verbrühungen und Verbrennungen ersten bis zweiten Grades nützt.
- Habe bei Neigung zu Lippenherpes Aciclovir als Lippencreme oder -Stift dabei (2 Euro).
- Pflegende Bepanthen® Augen- und Nasensalbe (5 Euro) oder hygienische Einzelportionen klarer Augentropfen.
- Bei persönlicher Anfälligkeit: Wärmesalben gegen Nacken- oder Rückenverspannungen, z. B. Arthobene® rot Muskelsalbe, Weleda®-Rheumasalbe oder Phardol®-Thermo-Pflegebalsam (7 bis 10 Euro). Vorsicht: nicht mit bloßen Händen auftragen und den Kontakt mit empfindlichen Stellen (z. B. Augen!) vermeiden!
- Halsschmerztabletten (z.B. Emser-Pastillen®, 4 Euro)
- Abschwellende Nasentropfen. Unterwegs sind 4 bis 8 Einzelportionen sinnvoller als ein Spray, das angebrochen nur kurz aufgehoben und aus hygienischen Gründen nicht mit anderen geteilt werden darf.
- Schmerz- und Fiebermittel, wie z. B. Ibuprofen 20 Tbl. à 400 mg (4,50 Euro) oder Paracetamol 20 Tabl. à 500 mg (1,50 Euro), siehe S. 76 und Beipackzettel.
- Histaminblocker gegen Juckreiz nach Insektenstichen, Quallenverletzungen oder bei allergischen Reaktionen. Praktisch für Kinder ab 6 Jahre sind teilbare Tabletten:
 - Cetirizin, 7 Tabl. à 10 mg (2,50 Euro), 20 Tbl. (6 Euro)
 - Loratadin, 20 Tbl. à 10 mg (6 Euro).
- Gegen Übelkeit: Dimenhydrinat, z. B. 20 Reisetabletten à 50 mg (3 Euro), Trawell® 10 Kaugummi-Drageés à 20 mg (14 SFR) - und/oder Ingwer: SOS® gegen Übelkeit 20 Lutschtabletten (4 Euro), 20 Zitona®-Dragees (9 Euro).

- Loperamid, um bei Durchfall kurzfristig Bus-, Bahn- oder Flugreisen zu überstehen: 10 Kapseln à 2 mg (1 bis 2 Euro).
- Omeprazol, 14 Tabl. à 20 mg (5 Euro) gegen Oberbauchschmerzen und Sodbrennen.
- Buscopan®, 20 Tbl. à 10 mg (5 Euro) gegen Gallen- und Darmkoliken oder Regelschmerzen.
- Nikotinersatz für Raucher auf langen Flugreisen (S. 544), bei Flugangst ein rezeptpflichtiges Beruhigungsmittel.

Zusätzliche Ausrüstung für 's Auto:

- Vorgeschrieben sind DIN-Verbandkasten, Warndreieck, zwei Warnwesten. Mancherorts sind auf Landstraßen Warnwesten auch für Fußgänger Pflicht.
- Persönliches Erste-Hilfe-Set (s. o.), chemische Kühlkompressen, Brechtüten, Taschenmaske für Mund-zu-Mund-Beatmung, Stirnlampe, magnetische Warnblinkleuchte.
- Alte (Militär-) Wolldecke: wärmt und kann zum Löschen von Personen benutzt werden. Die Rettungsdecke oder ein großer Schirm schützen Verletzte im Regen. Der Sonnen- bzw. Eisschutz für die Windschutzscheibe oder eine billige Isomatte können als Verletztenliegefläche dienen.
- Bei kalter Witterung: Warme Stiefel, billige, gefütterte Sicherheitsjacke aus dem Baumarkt, Lederhandschuhe für Schweißarbeiten bieten einen gewissen Schutz beim Öffnen eines brennenden Autos.
- Nageleisen zum Öffnen einer verklemmten Fahrzeugtür.

Zusätzliche Ausrüstung für größere Gruppen:

- Behandlungsplatz: gut beleuchtet und wettergeschützt, Isomatte oder Feldbett als Patientenliege.
- Warnwesten zur Kennzeichnung des Sanitätspersonals bei größeren Veranstaltungen, Tragetuch.
- Megaphon, Trompete, Trillerpfeife oder Kudu-Horn, um im Notfall alle Teilnehmer schnell alarmieren zu können.
- Warnblinkleuchte, damit der Rettungsdienst die Einsatzstelle abseits der Straße oder im Dschungel eines Groß-

- lagers schneller findet, wenn's zappenduster ist (15 Euro).
- Papier, Stift, Schreibunterlage, Buchstabier-Alphabet, medizinisches Nachschlagewerk.
 - Wörterbuch (Ausland, fremdsprachige Teilnehmer). Telefonnummern der Teilnehmer, die Dolmetschen können. www.chattingdoc.de ist eine App zum Übersetzen medizinischer Fragen in Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch.
 - Gesundheitsfragebögen/Notfallausweise: ausgefüllt mit Telefonnummern von Eltern bzw. Partnern.
 - Kenntnis über die örtliche Infrastruktur: Notfallnummern von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst. Anschriften, Telefonnummern und Dienstzeiten von Haus- und Zahnärzten, Unfallchirurgen, ärztlicher Bereitschaftsdienstzentrale und Krankenhäusern mit deren Fachrichtungen.
 - Wund-, Hände- und Flächendesinfektion: Vorsicht: alkoholische Desinfektionsmittel fern von offenem Feuer halten! Evtl. latexfreie, unsterile Einweg-Handschuhe, Schutzbrillen, Taschenmaske für Beatmung, Abfalleimer, Brechtüten.
 - Trinkwasser zur Wund- u. Händereinigung, zum Kühlen von Verbrennungen, Seife, ggf. Wasserentkeimung.
 - Kfz-Verbandkasten, Dreiecktücher, chemische Kühlkompressen, Wärmeflasche, flexible Aluschienen für Gelenkverstauchungen und Knochenbrüche (AEROresc® EASY Splint, SAM®-Splint, wiederverwendbar), evtl. gebrauchte aber sonst noch tadellose Knöchelschienen, Zahnretentionsbox, zwei unbenutzte Plastikbeutel für Amputate.
 - Thermometer (Messbereich ab 28°C) mit Einweghüllen, Lupe, Läusekamm, Spritzen zur Augen- oder Wundspülung (20 oder 50 ml, steril verpackt).

Zusätzliche Ausrüstung für entlegene Orte:

- **Signalgeräte**, zum Beispiel: Pfeife, Spiegel, Leuchtraketten, SPOT®-Messenger, Satellitentelefon, Funkgerät.
- Bei **kalter Witterung**: Biwaksack und/oder Poncho in Sig-

nalfarbe, wenn kein Zelt und Schlafsack dabei sind.

- Am **Strand**: Essiglösung gegen Nesselerletzungen von tropischen Würfelquallen und der gelben Haarqualle, sowie festsitzende Seeigel-Stachel. Alternativ nützt Rasierschaum-Spray oder Backpulver gegen Vernesselungen.
- Stückchen **Hotelseife** zur Wundreinigung bei Tollwut.
- **Seitenschneider** oder Leatherman® RAPTOR™, eine Rettungsdienstschere mit integriertem Ringschneider.
- **Provisorische Zahnfüllung** und Kronenklebstoff, z. B. Cavit®, Orafil-G®, Dentanurse®, Denseal® 9 bis 20 Euro.
- Einweg-Sauerstoffmaske mit Reservoir und Zuleitung für Tauchunfälle. Für das Tauchen autark von Basen und Booten oder für außereuropäische Hochgebirgstouren ist eine Sauerstoffausrüstung zu erwägen, S. 284 und 300.

Zusätzliche Medikamente für entlegene Orte:

- Antiseptische **Povidon**-Salbe (S. 322, 20 g, 4 Euro). **Zinkoxid**-Paste für nässende Wunden, am Gesäß und offene Blasen. **Dexpanthenol**-Fettcreme für raue, rissige Haut.
- **Bifonazol**-Creme gegen Haut- u. Fußpilz, **Clotrimazol** als Tablette oder Creme gegen Scheidenpilz. Die Mitnahme ist ratsam in den Tropen, bei Diabetes, Einnahme einer Anti-Baby-Pille, von Antibiotika oder Kortison. Hausmittel sind unwirksam. Clotrimazol darf nicht im ersten Schwangerschaftsdrittel verwendet werden.
- „**Pille danach**“ - nach „UPSI“ (unprotected sexual intercourse): EllaOne®, 30 Euro, Beipackzettel beachten. Kondome sind als zusätzlicher (!) Empfängnischutz sinnvoll, wenn die Anti-Baby-Pille durch Erbrechen, Durchfall, andere Mittel oder die Zeitverschiebung unzuverlässig wird.
- **Mittel gegen die Höhenkrankheit** oberhalb von 2000 m Höhe (S. 290ff): Paracetamol, Ibuprofen, Dimenhydrinat.

Rezeptpflichtiges ab 3500 m: Nifedipin (30 Tbl. à 20 mg, 13 Euro) und Dexamethason (20 Tbl. à 4 mg, 24 Euro). Dexamethason-Tabletten helfen notfalls auch bei schweren allergischen Reaktionen und Asthmaattacken.

Weitere rezeptpflichtige Medikamente:

- **Malaria-Prophylaxe** oder Stand-by-Mittel je nach individueller reisemedizinischer Beratung, siehe S. 467.
- **Starkes, rasch wirkendes Schmerzmittel:** z.B. Tramadol – Tropfen (10 ml mit 100 mg/ml, 13 Euro), siehe S. 73.
- **Antibiotische Ohren- und Augentropfen** (S. 503, S. 517).
- „Das“ universale **Breitband-Antibiotikum** gibt es nicht. Ob überhaupt ein Antibiotikum bei Infektionen sinnvoll ist, hängt ganz von der Situation ab:

Nur in Ausnahmefällen - siehe „OOO-Situationen“ auf S. 14 bis 15.

(1) Erkältung mit Husten ist bei einer 25-jährigen Frau zu 99% eine virale Bronchitis, Antibiotika machen's nicht besser, sondern führen nach ein paar Tagen zu Durchfall oder einem Scheidenpilz obendrein. Dagegen hat ein 80-jähriger mit Fieber, Husten und scheinbarer Tatterigkeit zu 99% eine bakterielle Lungenentzündung, die 20% in diesem Alter trotz Antibiotika-Infusionen nicht überleben, erst recht Diabetiker und Raucher. Zweifellos retten Antibiotika bei schweren Infektionen Leben, z. B. bei einer Sepsis („Blutvergiftung“, S. 90), einer Hirnhaut-, Lungen-, Blinddarm oder Nierenbeckenentzündung oder einer schweren Wundinfektion. Dagegen ist ihr Nutzen bei einer Mittelohr- oder Mandelentzündung, bei einer Bronchitis oder Harnwegsinfektion oft kleiner als der Schaden, den sie anrichten! Um für sich selbst kluge Entscheidungen zu treffen, braucht es ein solides Basiswissen über Symptome und deren wahrscheinliche Ursache, wie hier im Buch zusammengestellt. Eine Kletterausrüstung wirst du auch nicht „einfach so“ benutzen. Als Informationsquelle sind die Beipackzettel eine große Hilfe, erst recht unterwegs: Gründe gegen die Einnahme, Nebenwirkungen und richtige Dosierung. Im Normalfall - auch im Ausland - ist es klüger, sich vom Arzt das Geeignetste aus dem gesamten Arsenal aussuchen zu lassen: So wirkt klassisches Penicillin gegen Scharlach und Rotlauf stets am besten. Die unkritische Einnahme - in vielen Ländern braucht man kein Rezept - wie die leichtfertige ärztliche Verordnung tragen zum weltweiten Problem der Antibiotikaresistenzen bei.

(2) Unsere Verdauung und die Abwehr funktionieren nur gut im Zusammenspiel mit den „freundlichen“ Bakterien auf der Haut und Schleimhäuten, die „Eindringlinge“ abwehren. Unter Antibiotika leiden diese wertvollen Helfer: Durchfall, Pilz- und bakterielle Infektionen sind die Folge.

(3) 2015 gab die WHO Entwarnung bzgl. der Störf Wirkung von Antibiotika auf Anti-Baby-Pillen, außer bei speziellen Mitteln wie Rifampicin und Rifambutin oder wenn es zu Erbrechen oder Durchfall kommt. Trotzdem wird oft noch zu zusätzlichen Kondomen geraten.

(4) Der nachfolgende Abschnitt fasst Pro und Contra der einzelnen Antibiotika für „000“-Situationen zusammen. Die Auswahl trifft am besten der Hausarzt je nach Vorerkrankungen, Dauermedikation und Allergien.

(5) Für Frauen, Diabetiker und bei Kortisoneinnahme sind Mittel gegen **Harnwegsinfekte** sinnig (S. 483). Von diesen läßt sich **Cotrimoxazol** gegen Atemwegsinfekte, Cholera, Ruhr und Typhus einsetzen. Gegenanzeigen sind Nieren- und Leberschäden, wie besondere Haut- und Stoffwechselfstörungen, s. Beipackzettel. Nicht geeignet für Schwangere, in der Stillzeit und für Kinder bis 12 Jahre. Häufig sind Übelkeit, Mundschleimhautentzündungen, Durchfall, gestörter Geschmack, Hautausschläge (4%), selten Blutarmut, Agranulozytose (S. 474) und zuwenig Blutplättchen.

(6) **Amoxicillin** ist ein Penicillinantibiotikum, das bei bakteriellen Infektionen des Mittelohrs, der Nasennebenhöhlen, bei Lungenentzündungen, Nierenbeckenvereiterungen und bei Wundinfektionen eingesetzt wird. Es wirkt auch gegen die Ruhr und bei Typhus. Bei einer Penicillinallergie wird alternativ **Cefuroxim** oder **Cefpodoxim** verwendet, sog. Cephalosporine. Alle werden natürlicherweise von Pilzen gebildet und stören die Zellwandsynthese. Nur Bakterien haben Zellwände, ohne eine solche platzt ihre Zellmembran. Teils schützen sich Bakterien davor, indem sie mit Enzymen Penicilline und Cephalosporine zerstören. **Clavulansäure** blockiert dies wiederum und ist ein sinnvolle Ergänzung bei schweren Lungenentzündungen und Wundinfekten. In Schwangerschaft und Stillzeit sind Cephalosporine Mittel der ersten Wahl. Amoxicillin kann notfalls auch verwendet werden. Gegenanzeigen u.a.: Penicillinallergie, Alkoholismus, Lebererkrankungen. Amoxicillin 8 Tbl. à 1000 mg: 12 Euro, 20 Tabl. à 875 mg und 125 mg Clavulansäure: 40 Euro. Cefpodoxim 15 Tbl. à 200 mg: 32 Euro.

(7) **Azithromycin** ist ein Reservemittel gegen Lungenentzündungen, Keuchhusten, bei Ruhr oder Typhus. Nebenwirkungen sind Benommenheit, Schwindel, Durchfall, allergische Reaktionen, Ausschlag, Juckreiz. Keine Einnahme zusammen mit Loperamid (S. 429). Mit Notfall darf es in der Schwangerschaft und in der Stillzeit benutzt werden. Gegenanzeigen sind Herzkrankheiten, Einnahme von Artemer (Riamet®, Malariamittel), alle Arzneimittel welche am Herzen die Erregungsrückbildung (d. h. die QT-Zeit im EKG) verlängern. Azithromycin 6 Tbl. à 250 mg: 13,50 Euro

(8) Das früher oft gegen Harnwegsinfekte oder Reisedurchfall verwendete **Ciprofloxacin** ist seit 2019 nur noch bei **schweren Infektionen** oder als **Augen- oder Ohrentropfen zulässig**. Das gilt auch für alle anderen Chinolon-Antibiotika („Gyrasehemmer“, Namen enden in der Regel mit „-floxacin“). Es besteht ein erhöhtes Risiko für das Reißen der Hauptschlagader (Aorta), für Sehnen- und Muskelrisse, Sehnen-, Muskel- und Gelenk-

schmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen, allgemeines Schwächegefühl, Vergesslichkeit, Taubheitsgefühl sowie Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und Hörstörungen. Bei schweren Infektionen muss geprüft werden, ob nicht andere Antibiotika besser wären, d. h. bei Gallengangs-, Dickdarm- und Prostataentzündungen, Cholera, Ruhr, Typhus und Nierenbeckenvereiterungen. Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen. Wegen möglichem Schwindel auf Tauchen oder Autofahren verzichten. Nicht zusammen mit Kortison oder Mitteln, welche die QT-Zeit verlängern (s. o.).

(9) **Clindamycin** ist nur zweite Wahl, weil es Übelkeit und Dickdarmentzündungen verursacht. Es wirkt gut gegen die Geschwüre von Diabetikern und gegen Vereiterungen in der Lunge, im Knochen, an den Füßen und der Ohrmuschel. Notfalls wird es in der Schwangerschaft und Stillzeit genutzt, wenn andere Antibiotika versagt haben oder ungeeignet sind.

(10) **Doxycyclin** wirkt gegen Atemwegsinfekte, infizierte Tierbisse (zusammen mit Metronidazol, S. 343), die Borreliose (S. 380), die Katzenkratzkrankheit (S. 342), die Hasenpest (S. 484) und vieles andere mehr.


Die WHO empfiehlt Doxycyclin zur Malariaprophylaxe, nur ist es dazu in Deutschland und Österreich offiziell nicht zugelassen, in der Schweiz, den USA, GB und Australien schon. Zur Malariatherapie ist es ungeeignet!

Vorsicht: Doxycyclin erhöht die **Sonnenbrandgefahr**. In sehr seltenen **Einzelfällen** kommt es zu einem Hirndruckanstieg mit teils dauerhaftem **Verlust der Sehkraft**: Deshalb muss es bei Kopfschmerzen mit Übelkeit, Erbrechen, bei eingeschränktem Gesichtsfeld oder gestörtem Farbsehen sofort beendet werden! Acetazolamid (S. 304) kann hier helfen. Stoppe Doxycyclin auch bei allergischen Reaktionen, Geruchs- und Geschmacksstörungen. Doxycyclin darf NICHT in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter 12 Jahren eingesetzt werden. Es verstärkt die Wirkung von Insulin (Unterzuckerung bei Diabetikern) und Marcumar (Blutverdünnung). Einnahme mit viel Flüssigkeit und dem Essen, aber nie mit Milch, Magensäurepuffern (Maaloxan®, Renni®, Talcit®) oder Eisentabletten. Alkohol beschleunigt den Abbau. Doxycyclin 20 Tbl. à 100 mg: 12,50 Euro

(11) **Metronidazol** ist ein spezielles Antibiotikum

- für Bauchhöhlenvereiterungen (S. 254, 260, 262) und Gallenwegsentzündungen (S. 258),
- gegen Durchfall aufgrund einer bakteriellen Fehlbesiedlung („Clostridien“, S. 436) nach Antibiotikatherapie oder
- gegen Durchfall aufgrund von Parasiten (S. 436).
- zusammen mit Doxycyclin bei Tierbissen.

Bei Schwängern kann es das Ungeborene schädigen. Während einer Einnahme zur Stillpause geraten. Alkohol verstärkt die zahlreichen Nebenwirkungen, s. Beipackzettel.



Lesebuch, Fundgrube und Rettungsanker: von Erster Hilfe über Husten, Schnupfen, Heiserkeit bis hin zu akuter Bergkrankheit, Malaria oder dem Schultereinrenken am Ende der Welt - „**Leben retten und medizinische Selbsthilfe**“ ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk für alle, die es genau wissen wollen. Über 1200 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 594 vollgepackte Seiten und bringen den Leser auf die Fährte. Zuviel? Ach was: Erstens geht's hier um Heilkunst und zweitens hat jedes anständige Klampfenbuch schon 400! Ab 14 Jahre, 300 g, mit 360 Fotos, Zeichnungen und Flussdiagrammen. Passt im DIN A6-Format noch in die Hosentasche. Aktualisierungen auf www.perfect-rescue.de

„Denk dran: wenn du ein Ass aus dem Ärmel ziehen willst, musst du es vorher reinstecken.“
Rudi Carell (1934 - 2006)



ISBN 978-3-9821453-0-3

30 Euro [D/A] - **35 SFR** [CH]

Davon gehen 5 Euro für das Ende der Lepra an die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. (DAHW)



Lepra- und Tuberkulosearbeit

WELTWEIT

DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

