



Uli Eiden

Medizinische Selbsthilfe von der Haustür bis ans Ende der Welt

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.

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

3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2023

Impressum:

Uli Eiden

Medizinische Selbsthilfe von der Haustür bis ans Ende der Welt

Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde,
mit Lagerfeuergeschichten und Pfadfindertricks.
Mit Grafiken von Sonja Heller und zehn Original-Zeichnungen von Lord
Robert Baden-Powell.

3. Auflage 2023 - Frühere Auflagen erschienen unter dem Titel: Leben
retten und Medizinische Selbsthilfe

Copyright © 2023 by Dr. Ulrich Eiden, Mainz

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

Druck www.druckterminal.de
KDD Kompetenzzentrum Digital-Druck GmbH
Leopoldstraße 68 * D-90439 Nürnberg

ISBN 978-3-9821453-3-4

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 Funk- sendung, der Mikroverfilmung, der Präsentation im Internet oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenver- arbeitungsprogrammen bleiben, auch nur bei einer auszugsweisen Ver- wertung, 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 Waren- zeichen (®) bedeutet nicht, das diese frei verfügbar sind.

Autor und Verlag genießen keine materielle Zuwendung Dritter für deren im Buch erwähnten Produkte - abgesehen der freundlicherweise zur Ver- fügung 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, das 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 wird vorwiegend das generische, alle Geschlechter beinhaltende Maskulin 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 Gratwanderung 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 Webseiten-Disclaimers an: Einbock GmbH, Prinzenstraße 1, 30159 Hannover, www.juraforum.de

E 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 immer 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 drei „schmerzstillende“ Pflasterstreifen Gold wert, weil sich ein paar Kleine stets eine Schramme zuziehen und ihre Eltern dann zielstrebig die Pfadis in Kluft ansteuern. Auf Hajks werden 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

Kommt es zu gesundheitlichen Schäden, weil sich der Notruf aufgrund eines **fehlenden Mobiltelefons** verzögert hat, kann Gruppenleitern oder anderen in einer Garantenstellung eine **unterlassene Hilfeleistung (!)** vorgeworfen werden.

Verbandsmaterial ist am billigsten in Form der massenhaft produzierten und genormten Verbandskästen. Der Kfz-Verbandkasten (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,
- Verbandtuch 60 x 80 cm,
- Rolle Klebepflaster 5 m x 2,5 cm, 14-teiliges Pflasterset,
- und ein mittleres und großes Verbandpäckchen.

Dieses Nylon-Täschchen besitzt ein Volumen von ca. 800 ml. Ein rotes Schlampermäppchen für 4 Euro bietet noch mehr Platz. Eine **wasserdichte Variante in Signalfarben**, mit genormtem Emblem (weißes Kreuz auf grünem Grund) und Befestigungsmöglichkeit außen am Gepäck ist optimal, damit jeder das Material schnell findet. Doch so schicke Optik kostet 20 - 30 Euro und zieht Langfinger an. Verschließbare und als Erste-Hilfe-Set markierte **Lebensmittel-Plastikboxen** sind robuste und wasserfeste Alternativen für wenige Euro (z. B. Lock&Lock®, Emsa® Clip&Close). Ab 850 ml passt ein Desinfektionsspray mit rein. Medikamentenblister packe ich mit der Perforationsseite auf den Boden, so dass Tabletten nicht heraus gedrückt werden können und sich der Vorrat von außen überblicken lässt. Rucksäcke besitzen oft ein extra Erste-Hilfe-Fach auf der Unterseite der Deckeltasche.



Abb. 266: (oben) **umfunktionierte Lebensmittel-Box**, Größe 16 x 11 x 5,5 cm mit 850 ml Innenvolumen

Abb. 267: (links) Die für ein Zeltlager nützliche Dinge passen in eine **Notfalltasche**. 20 L Innenvolumen sind ausreichend (ca. 43 x 22 x 25 cm), ab 30 Euro erhältlich.



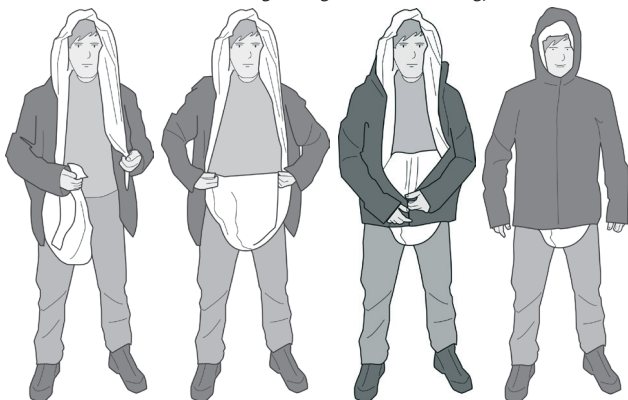
Wird die Biwakaurüstung mitgenommen, erscheint die 60 g schwere „**Rettsungsdecke**“ entbehrlich - doch sie hat außer- gewöhnlich viele Einsatzmöglichkeiten:

- Mit einer Größe von 2,1 m x 1,6 m ist sie ein guter **Sichtschutz**, ein weithin sichtbares **Notsignal** oder eine saubere **Verletztenablage** - jedoch können Wärmebildkameras darunter liegende Personen schlecht erkennen!
- Provisorisches, **unsteriles Verbandtuch**: als Ventilverband (S. 142, für Laien nicht empfohlen), Amputataufbewahrung (S. 203), nicht-haftende Wundabdeckung von Verbrennungen (S. 239), Blasenpflaster (S. 331).
- Das **reißfeste Material** taugt als zum Verletztentransport (Seilschlaufensitz, S. 80), als Tourniquet (S. 151), Beckenschlinge (S. 152 - für Laien nicht empfohlen), Rucksackverband (S. 201) oder - diagonal gefaltet - als Dreiecktuch bzw. Armschlinge (S. 201, 572).



Abb. 268: Ersatzsonnenbrille zum UV-Schutz der Augen, s. Seite 508. Grün gefärbte Militärversionen sind allerdings undurchsichtig.

Abb. 269: Universeller Nässe-, Wind- und Wärmeschutz: Die „Windtechnik“ der Tiroler Bergrettung verhindert das Wegflattern im Sturm!



Quellen: Isser M et al. Die Rettungsdecke als UV-Schutz. bergundsteigen 2019;28: 90-93, Haack F. Kalt, kälter, tot. bergundsteigen 2021;117:90-98; Isser M et al. Die multifunktionale Rettungsdecke. Alpinmedizinischer Rundbrief 2022;67: 10-13

In der Gruppe sollte jeder wissen, **WER** das Erste-Hilfe-Set **WO** im Gepäck hat. Auf Zeltlagern vereinbart man am besten einen fixen Platz im Jurteneingang dafür oder bindet es an eine der Stangen fest. Wer etwas entnimmt, muss das natürlich dem Zuständigen mitteilen, damit er es wieder aufgeföhllt wird. Am besten wird die Entnahme auf einem Zettel im Set notiert. Zusätzlich zu einer Riesentasche, die bei Ausflügen im Lager zurückbleibt, sind mehrere kleinere Sets schlau, welche an die Gruppenleiter verteilt werden.

Suchst du Übungsmaterial, dann sehe einfach im Auto deiner Eltern nach, ob der Verbandkasten nicht schon abgelaufen ist. Wenn du Glück hast, bewahrst du sie vor einer Ordnungswidrigkeit, sie kaufen sich einen neuen und du hast einen hübschen Fundus. Unsteriles Material (Rettungsdecke, Dreiecktücher, Schere) lässt sich natürlich weiterbenutzen. 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. Föhre sie stets mit den Medikamenten, weil in diesem Buch aus Platzgründen darauf verwiesen wird. Siehe auch: www.apotheken-umschau.de/arsneimittelcheck

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“ erübrigt sich damit. 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-Verbandkasten oder „Coghlan´s® Faltschere de luxe“ (3 bis 6 Euro).
- **Splitterpinzette** (spitz) zum Entfernen von Zecken, Seeigelstacheln oder Holzsplittern, z. B. „Uncle Bill´s Sliver Gripper™“, Zeckenkarte mit eingebauter Lupe (2,50 Euro, ist auch zur Läusejagd nützlich) oder Nymphia®-Zeckenschlinge (4,00 Euro) für besonders kleine Biester.
- **Kanülen** zum Eröffnen von Blasen und zum Entfernen von „Schliffen“, d. h. kleinen Splintern (steril, à 0,20 Euro)
- **SEA BAND®** gegen Reise- u. Seekrankheit (14 Euro, S. 450).
- Ggf. Ersatzbrille und -Schräubchen, Minischraubenzieher.
- Ersatz-Sonnenbrille in Gebieten mit intensivem UV-Licht.

Verbandsmaterial

- **Mullkompress**e, **Mullbinde**, **Verbandpäckchen** (Kombination aus Kompresse 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-Tape, kräftige **Sicherheitsnadeln**, z. B. S. 201, Reißverschlusszipper...
- **Octenisept®-Desinfektionsspray** (50 ml, 5 Euro)
- 20 ml-Spritze zur Augen- oder Wundspülung (0,20 Euro)
- **Dreiecktuch**⁽¹⁾, DIN-Größe 96 x 96 x 136 cm, universell zum Schutz einer Wunde, zum Ruhigstellen, für einen

Druck- oder einen Knebelverband (S. 150f) einsetzbar. Unsere Pfadfinderhalstücher taugen ebenfalls, sind aber kleiner: Für eine Armschiene braucht man aber zwei bzw. für den Wölflingsarm das vom Akela.

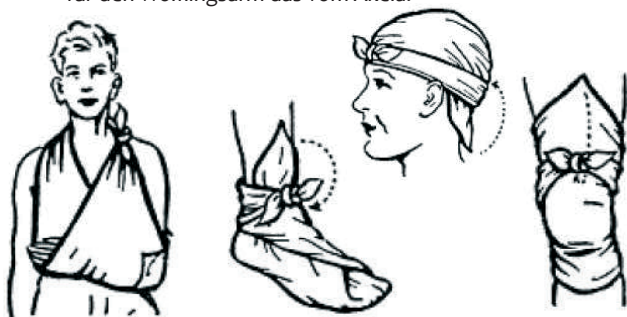


Abb. 270: Originalzeichnung von BiPi: „A scout neckerchief can be used for making a sling and a bandage. Make the bandage neat by tucking in the end as shown by the arrow.“

⁽¹⁾ Urgestein: Das universelle **Dreiecktuch** 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. 42, S. 103). Aus langjähriger Berufserfahrung wusste er um das Elend verwundeter Soldaten. Vor über 150 Jahren - 1869 - befasste er sich in dem 23-Seiten-Heftchen „Der erste Verband auf dem Schlachtfelde“ ausschließlich mit dem Dreiecktuch in der Selbsthilfe. Neben chirurgischen Fachbüchern folgte 1882 „Die erste Hülfe 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). Inspiriert 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. 75 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-Dragees à 20 mg (14 SFR) - und/oder Ingwer: SOS® gegen Übelkeit 20 Lutschtabletten (4 Euro), 20 Zintona®-Dragees (9 Euro).
- Loperamid, um bei Durchfall kurzfristig Bus-, Bahn- oder Flugreisen zu überstehen: 10 Kapseln à 2 mg (1 bis 2 Euro).
- Omeprazol oder Pantopraol, 14 Tabl. à 20 mg (8 Euro) ge-

gen Oberbauchschmerzen und Sodbrennen.

- Buscopan®-Tabletten oder -Zäpfchen gegen Gallen- und Darmkoliken, Regelschmerzen oder Proctalgia fugax.
- Nikotinersatz für Raucher auf langen Flugreisen (S. 553), 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 Kältekompressen, 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 Fahrzeughür.

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 Großlagers schneller findet, wenn's zappenduster ist (15 Euro).
- Papier, Stift, Schreibunterlage, Buchstabiertafel, medizinisches Nachschlagewerk.
- Wörterbuch (Ausland, fremdsprachige Teilnehmer).

- Mobilnummern der Teilnehmer, die Dolmetschen können.
- 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 Kältekompressen, Wärmeflasche, flexible Aluschienen für Gelenkverstauchungen und Knochenbrüche (AEROresc® EASY Splint, SAM®-Splint, wiederverwendbar), evtl. gebrauchte aber sonst noch tadellose Knöchelschienen, Zahnrettungsbox, 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 Signalfarbe, 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 Ret-

tungsdienstschere mit integriertem Ringschneider.

- **Provisorische Zahnfüllung** und Kronenklebstoff, z. B. Cavit[®], Orafil-G[®], Dentanurse[®], Dentseal[®] 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. 281 und 298.

Zusätzliche Medikamente für entlegene Orte:

- Antiseptische **Povidon**-Salbe (S. 320, 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 (nicht im ersten Schwangerschaftsdrittel). Mitnahme ratsam in den Tropen, bei Diabetes, Einnahme einer Anti-Baby-Pille, von Antibiotika oder Kortison. Hausmittel sind unwirksam.
- „**Pille danach**“ - nach „unprotected sexual intercourse“ (UPSI): 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. 288ff): 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**.

- Antibiotische **Ciprofloxacin**-Tropfen für Augen und Ohr.

Weitere rezeptpflichtige Medikamente:

- **Malaria**-Dauerprophylaxe oder Stand-by-Therapie je nach individueller reisemedizinischer Beratung, siehe S. 471f.
- **Starkes, rasch wirkendes Schmerzmittel:** z. B. Tramadol-Tropfen (10 ml mit 100 mg/ml, 13 Euro), siehe S. 72.
- **Antibiotische Ohren- und Augentropfen** (S. 508 u. 521).
- **Antibiotikum gegen Harnwegsinfekte** siehe S. 487.

- „Das“ universale **Breitband-Antibiotikum** gibt es nicht. Ob überhaupt ein Antibiotikum bei Infektionen sinnvoll ist, hängt ganz von der Situation ab:

Erkältung mit Husten ist bei einer 25-jährigen Frau zu 99% eine virale Bronchitis - oder COVID-19. Antibiotika machen´s nicht besser, sondern führen zu Durchfall oder Scheidenpilz. Dagegen hat ein 80-jähriger mit Fieber, Husten und scheinbarer Tattrigkeit zu 99% eine bakterielle Lungenentzündung, an der in diesem Alter - trotz Antibiotika-Infusionen - 20% versterben, erst recht Diabetiker und Raucher. Zweifellos retten Antibiotika Leben, z. B. bei einer Sepsis („Blutvergiftung“, S. 89f) 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. Zur Entscheidung sind die Beipackzettel unverzichtbar, erst recht unterwegs, denn sie nennen Gründe gegen die Einnahme, Nebenwirkungen und 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.

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.

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

Hier sind die Vor- und Nachteile der zwölf wichtigsten Antibiotika-Tabletten zusammengefasst. Am besten trifft der Hausarzt eine Vorauswahl.

(1) Für Frauen, Diabetiker und bei Kortisoneinnahme sind Antibiotika bei Harnwegsinfekten sinnvoll (S. 486). Von diesen ist **Cotrimoxazol** auch gegen Atemwegsinfekte, Cholera, Ruhr und Typhus einsetzbar. Gegenanzeigen sind Nieren- und Leberschäden, spezielle Haut- und Stoffwechselstörungen oder die gleichzeitige Einnahme von Blutdrucksenkern vom Ramipril- oder Candesartan-Typ, s. Beipackzettel. Ungeeignet für Schwangere,

Stillende und für Kinder bis 12 Jahre. Häufig sind Übelkeit, Mundschleimhautentzündungen, Durchfall, gestörter Geschmack, Hautausschläge (4%), selten Blutarmut, Agranulozytose (S. 479) und zu wenig Blutplättchen. Co-trimoxazol 20 Tabl. à 800/180 mg: 12,00 Euro.

Penicilline und **Cephalosporine** werden in der Natur von Pilzen gebildet und stören die Zellwandsynthese. Nur Bakterien haben Zellwände, ohne eine solche platzt ihre Zellmembran. Teils wehren sich Bakterien, indem sie mit Enzymen Penicilline und Cephalosporine zerstören. Exakt diese Enzyme können wiederum mit Sulbactam oder Clavulansäure blockiert werden. (2) **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. Alternative bei Penicillinallergie ist das Cephalosporin (3) **Cefpodoxim**. In Schwangerschaft und Stillzeit sind Cephalosporine die erste Wahl. (4) **Sultamicillin** besteht aus Ampicillin (vergleichbar mit Amoxicillin) und Sulbactam, Es wird bei Lungen-, Nierenbeckenentzündungen, Weichteil- und Wundinfekten eingesetzt. Die Kombination Amoxicillin/Clavulansäure schädigt öfters die Leber. (5) **Pivmecillinam** siehe Harnwegsinfekte S. 486. Gegenanzeigen: u. a. Penicillinallergie, Alkoholismus, Lebererkrankungen. Amoxicillin 8 Tbl. à 1000 mg: 12 Euro, Cefpodoxim 15 Tbl. à 200 mg: 32 Euro, Sultamicillin 20 Tabl à 375 mg: 40 Euro.

(6) **Azithromycin** ist ein Reservemittel gegen Keuchhusten, Lungenentzündungen, Ruhr und Typhus. Nebenwirkungen sind Schwindel, Benommenheit, Durchfall, allergische Reaktionen, Ausschlag u. Juckreiz. Keine Einnahme zusammen mit Loperamid (S. 432). Schwangerschaft: Ob kindliche Fehlbildungen im Vergleich zu Penicillinen und Cephalosporinen häufiger auftreten, ist unklar. Stillzeit: notfalls möglich. 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.

(7) 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), undichte Herzklappen, für Sehnen- und Muskelrisse, Sehnen-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Müdigkeit, 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 Nierenbeckenvereite-

rungen. Nicht für Schwangere oder Stillende. Wegen möglichem Schwindel nicht bei Piloten, beim Tauchen, Klettern oder Autofahren. Nicht zusammen mit Kortison oder Mitteln, welche die QT-Zeit verlängern (s. o.). Ciprofloxacin 14 Tabl. à 500 mg: 14,00 Euro.

(8) **Clindamycin** ist nur zweite Wahl, weil es Übelkeit und Dickdarmentzündungen verursacht. Es wirkt gut gegen die Geschwüre von Diabetikern und gegen Abszesse 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. Clindamycin 30 Tabl. à 450 mg: 26,00 Euro

Nur in Ausnahmefällen - siehe „000“-Situationen auf S. 14 bis 15.

(9) **Doxycyclin** wirkt gegen Atemwegsinfekte, infizierte Tierbisse (zusammen mit Metronidazol, S. 341), Borreliose (S. 378), Katzenkratzkrankheit (S. 340), Feldfieber, Q-Fieber, Hasenpest, Maltafieber (S. 470) 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! 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 beim Essen, aber NIE mit Milch, Magensäurepuffern (Maaloxan®, Renni®, Talcit®) oder Eisentabletten. Alkohol beschleunigt den Abbau. Doxycyclin 20 Tbl. à 100 mg: 12,50 Euro

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

- gegen Vereiterungen der Bauchhöhle (S. 253, 258, 260) oder der Gallenwege (S. 256),
- gegen die Lamblien- und Amöbenruhr oder eine bakterielle Fehlbesiedlung mit „Clostridien“ nach Antibiotikaeinnahme (S. 436ff),
- und - kombiniert mit Doxycyclin - gegen Wundinfekte nach Tierbissen.

Alkohol verstärkt die zahlreichen Nebenwirkungen, siehe Beipackzettel. In der Schwangerschaft kann es das Ungeborene schädigen. Stillzeit: Während der Einnahme wird zur Stillpause geraten. Metronidazol 30 Tabl. à 400 mg: 19,00 Euro.

(11) Weitere Antibiotika zur Behandlung von Harnwegsinfekten sind **Fosfomycin** und (12) **Nitroloxin**, siehe S. 486f

Lesebuch, Fundgrube und Rettungsanker: von Erster Hilfe über Husten, Schnupfen, Heiserkeit bis hin zu akuter Bergkrankheit, Malaria oder dem Schultereinrenken -

„Medizinische Selbsthilfe von der Haustür bis ans Ende der Welt“ ist ein nach Symptomen geordnetes Nachschlagewerk für alle, die es genau wissen wollen. Über 1400 Stichwörter und mehr als 800 Querverweise lotsen durch 604 vollgepackte Seiten und bringen den Leser auf die richtige Fährte. Zuviel? Ach was: Erstens geht's hier um Heilkunst und zweitens hat jedes anständige Klampfenbuch schon 400. Ab 14 Jahre, 310 g, mit 385 Fotos, Zeichnungen und Flussdiagrammen. Passt im DIN A6-Format und dank 60 g-Papier noch in die Hosentasche. Die dritte Auflage 2023 wurde komplett überarbeitet, erweitert und aktualisiert.

Aktualisierungen auf www.perfect-rescue.de



ISBN 978-3-9821453-3-4

32 Euro [D/A]

Davon unterstützen 5 Euro die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. (DAHW)



Lepra- und Tuberkulosearbeit

WELTWEIT

DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

