

Wenn mal was da neben geht ... Erste Hilfe – so sind Sie auf der sicheren Seite

Die nächste Urlaubsreise steht an und der Koffer ist gepackt, aber wie sieht es mit Ihrer Erste-Hilfe-Ausstattung aus? Ist alles auf neuesten Stand und geprüft? Damit Sie keine bösen Überraschungen auf der Reise oder im Urlaub erleben, geben wir Ihnen Tipps zum Verhalten bei Unfällen, zur Notfallausrüstung und für die Reiseapotheke (inkl. Checkliste) mit auf den Weg.

Vor jeder Reise sollten Sie das Notfallequipment in Ihrem Wohnmobil, Wohnwagen oder Pkw überprüfen und testen. Hierzu gehören neben dem Warndreieck, Warnwesten (in vielen Ländern Pflicht), ein vollständiger, der DIN-Norm entsprechender Verbandskasten sowie eine individuelle Reiseapotheke. Verstauen Sie diese Erste-Hilfe-Ausrüstung so, dass sie jederzeit griffbereit ist.

Richtiges Verhalten im Falle eines (Verkehrs-)Unfalles

Als erste eintreffende Person am Unfallort sind Sie zur Ersten Hilfe verpflichtet. Bewahren Sie Ruhe und sichern Sie, unter Beachtung der eigenen Sicherheit (ggf. mit Warnweste), die Unfallstelle mit einem Warndreieck, so dass der nachfolgende Verkehr früh genug auf die Gefahr aufmerksam gemacht wird. Helfen Sie ggf. verletzten Personen aus dem Gefahrenbereich. Dann senden Sie einen **Notruf an die Polizei – 110 / Feuerwehr - 112**, wo folgende Angaben (siehe Auflistung links) nicht fehlen dürfen.

Wo geschah der Unfall?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte gibt es?

Welche Art von Verletzungen?

Warten Sie auf Rückfragen?

Die Warnweste

Bei Fahrten ins Ausland sind je nach Land auch Warnwesten in grün, gelb oder orange mitzuführen. Informieren Sie sich vor Reiseantritt über die jeweiligen Vorschriften.

Das Warndreieck

Bevor man im Notfall beim Aufbau an den Tücken der Technik verzweifelt, ist es zu empfehlen, sich in aller Ruhe mit dem Warndreieck zu beschäftigen und den Aufbau zu Hause stressfrei zu testen.

Zu empfehlen ist auch eine regelmäßige Auffrischung der "Erste Hilfe" Kenntnisse in Form eines "Erste Hilfe" Lehrganges. Denn was hilft die beste Ausrüstung, wenn die Handhabung und das Verhalten im Falle eines Unfalles nicht geübt sind. Verbände wie das DRK, der DLRG oder die Johanniter bieten regelmäßig sowohl den Kurs für lebensrettende Sofortmaßnahmen als auch kleine Auffrischkurse an. Informieren Sie sich, damit Sie im Notfall sich und anderen helfen können.

Der Verbandkasten – Helfer in der Not

Bei Caravanern und Reisemobilisten ist der Verbandkasten vielleicht sogar Teil der Hausapotheke. Wichtig ist, dass die Verbandsmaterialien nicht zu alt sind. Sterile Verbände sind mit einem Datum versehen. Zu altes Pflaster klebt nicht mehr, alte Einmalhandschuhe werden porös. Zu Ihrem eigenen Schutz sollten Sie, nicht nur weil Sie vom Gesetzgeber dazu verpflichtet sind, unbrauchbare Produkte ersetzen.

Erste-Hilfe-Material für Kfz-Verbandskästen nach DIN-Norm 13164

1x Heftpflaster DIN 13019-A 5 m x 2,5 cm

8x Wundschnellverband DIN 13019-E 10 cm x 6 cm

1x Verbandspäckchen DIN 13051-G 10 cm x 12 cm

3x Verbandspäckchen DIN 13151-M 8 cm x 10 cm

1x Verbandstuch DIN 13152-A 60 cm x 80 cm

2x Verbandstuch DIN 13152-BR (für Brandwunden)

6x Kompresse 100 mm x 100 mm

2x Fixierbinde DIN 61634-FB 6 oder Mullbinde DIN 61631-MB-6 CV/CO

3x Fixierbinde DIN 61634-FB 8 oder Mullbinde DIN 61631-MB-8 CV/CO

2x Dreieckstuch DIN 13168-D

1x Rettungsdecke (Mindestmaße 2100 mm x 1600 mm, Mindestfoliendicke 12 µm)

1x Schere DIN 58279 A 145

4x Einmalhandschuhe nach DIN EN 455-1 und DIN EN 455-2

1x Erste-Hilfe-Broschüre

1x Inhaltsverzeichnis

Wenn man mal Krank wird ...Die perfekte Reiseapotheke für Ihren Urlaub

Was gehört alles in eine Wohnmobil- und Wohnwagen-Apotheke? Nicht nur schwerwiegende Erkrankungen, sondern auch leichtere Verstimmungen, wie Kopfschmerzen können Ihnen den Urlaub vermiesen.

Am Wichtigsten sind Ihre **persönlichen Medikamente**, die regelmäßig eingenommen werden müssen. Diese sollten in ausreichender Menge mit in den Urlaub genommen werden. Ein Schmerz- und Fiebermittel darf in der Reiseapotheke nicht fehlen, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Durchfall und Erbrechen helfen normalerweise dabei, Keime oder Giftstoffe, die mit der Nahrung oder dem Wasser aufgenommen wurden, schnell wieder loszuwerden. Mittel gegen Durchfall sowie eine Elektrolytlösung sind also ebenso wichtig. Hier sind z.B. Kohletabletten zu empfehlen. Da es bei Durchfall zu einem erheblichen Flüssigkeits- und damit Salzverlust im Körper kommt, empfiehlt sich die Einnahme eines Elektrolytpulvers mit reichlich Flüssigkeit, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Stiche von Insekten können nicht nur akut quälend sein, sondern auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke enthält auch Produkte gegen Insekten. Lästigen und juckenden Mückenstichen kann also vorgesorgt werden. Viele Produkte enthalten pflegende Teile der Aloe Vera und sind für empfindliche Haut geeignet. Und hat Sie doch ein stechendes Ungeheuer erwischt, hilft ein kühlendes Gel gegen Juckreiz und Insektenstiche. Hiermit lassen sich auch leichte Verbrennungen, Sonnenbrand und Frostbeulen behandeln, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Ob **Schnitt-, Stich- oder Schürfverletzung**, das Prinzip der Behandlung ist gleich. Zunächst sollte die Wunde gereinigt und desinfiziert werden. Ein passender Verband schützt die Wunde und fördert die Heilung. Pflaster, Kompressen, Mullbinden, Tape und Wunddesinfektionsmittel finden sich sicher auch im Verbandskasten Ihres Reisemobils oder Caravans, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten und suchen sie auch eine Arzt auf.

Genauso wichtig wie das Verbandszeug sind eine Schere, eine Pinzette, eine Zeckenzange und ein digitales Fieberthermometer.

Als Nachbehandlung empfiehlt sich eine Wundsalbe. Sie verhindert ein Austrocknen der Wunde und das Eindringen von Keimen, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Gerade im Urlaub wird **sportliche Aktivität** oft gross geschrieben. Unumstritten werden dadurch körperliches und seelisches Wohlbefinden gefördert. Deshalb sollte auch ein schmerzlinderndes, kühlendes und entzündungshemmendes Sportgel bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen im Reisegepäck seinen festen Platz haben. bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Die **Auswirkungen von Sonnenstrahlen** auf Hautalterung und Krebsrisiko sind allgemein bekannt. Deshalb sollten gerade lichtempfindliche Menschen sich besonders vor den hautschädigenden UV-Strahlen schützen. Im Reisegepäck darf neben dem Sonnenhut ein ausreichender Sonnenschutz in Form einer Creme oder eines Sprays mit UV-Filtern nicht fehlen, bitte lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

