

Tourenapotheke – unser Service für Reisende!

Stand 02/2020 ©Christoph Maretzek 2020

Die Abwägung für Touren ist stets dieselbe: Nun ist es 20 Jahre gut gegangen....und eigentlich ist mir das ganze Zeug zu schwer und eigentlich habe ich keine Lust über Unfälle nachzudenken. Urlaub soll Spaß machen. So weit so gut...doch „was ist wenn“? Nach 40 Jahren Touren bieten wir hier einfach nur unsere Sicht an. Entscheiden muss jeder selber...für Fragen stehen wir aber jederzeit gerne zur Verfügung!

Klassischerweise werden in diversen Ratgebern stets nur die Medikamente, selten jedoch die Bandbreite der häufigsten Probleme benannt. Wir drehen aus vielen Jahren der Erfahrung das Pferd um: Denn wichtiger als ein bestimmtes Produkt ist besonders für Laien überhaupt die Fähigkeiten und das Material zu haben, die unterwegs benötigt werden. Sich im Vorfeld um die Verwendung zu kümmern, ist ein weiterer Aspekt, der oft zu kurz kommt...im Notfall ist zu spät. Die Erfahrung zeigt, dass entspannte „Planspiele“ im Vorfeld den Blick gut ausrichten und insbesondere für wirksame Unfallvermeidung einen nicht zu unterschätzenden Wert haben. In der Apotheke des Vertrauens zuhause kann man sich dann dafür bestens beraten lassen und die passenden Dinge einpacken. Welches Präparat man nimmt, ist dabei hier nicht wichtig.

Wichtig!

Vor jeder Tour rechtzeitig alle Bestände auf Benutzbarkeit und Verfügbarkeit prüfen. Manches muss regelmäßig ausgewechselt werden. In der Aufstellung sind keine verschreibungspflichtigen Dinge aufgeführt. Auch sind mögliche persönliche Medikamente wie Antibiotika, Insulin oder sonstige Dauereinnahmen nicht aufgeführt! Hier ist ein Gespräch mit dem Doc ratsam.

Die Apotheke für unterwegs sollte folgende allgemeinen medizinischen Fähigkeiten abbilden:

Was muss ich unterwegs ggf. selber tun können?	Welches Material brauche ich ?
Wunddesinfektion	Salbe, Sprühmittel
Munddesinfektion	Spülung
Wundheilung	Salbe
Verbände anlegen	div. Mullbinden mit und ohne Kompressen, sterile Wundauflagen
Markierungen setzen	wasserfester Filzstift dünn
Verbände befestigen	Leukotape, Clips, Sicherheitsnadeln
Notfallverbände/Druckverbände anlegen	Fertige Verbandspäckchen (Militär, FW, Forst)
Wundpflaster aufbringen	Stoffklebepflaster
Sprühverbände anlegen	Sprühpflaster
Marschblasen behandeln	Compeedpflaster, Leukotape, Desinfektion
Schnitt- und Hiebwunden klammern	Klammerpflaster
Critical Bleeding stoppen	Tourniquet, fertige Druckverbandspäckchen
Ruhigstellung von Brüchen/Luxationen	Tape, Bandagen selbstklebend, Sam Splind breit
Provisorische Schienung /Ruhigstellung	Dreieckstücher
Gelenke ruhigstellen	-II-
Prellungen, Verstauchungen, Beulen kühlen	Kühlbeutel, Kühlpack, Kühspray, Stofftuch
Zerrungen/Muskelüberlastungen behandeln	Wärmepflaster, Wärmesalbe

Augenspülung und Augenverband	Sterile Spüllösung, Augenmullaufage, 2 Augenklappen, Augentropfen
Schürfwunden säubern und desinfizieren	Spray, Tupfer
Kälte-Nässe-Schäden behandeln	Rettungsdecke, Heatpack, Mullbinden/Auflagen für Erfrierungen,
Verbrennungen und Verbrühungen behandeln	Schmerztabletten, sterile Wundauflagen und Mullbinden
Schmerzen bekämpfen	Schmerzmittel
Halsschmerzen bekämpfen	Lutschtabletten o.ä.
Kopfschmerzen bekämpfen	Tabletten, Gel
Husten bekämpfen	Saft, Brausepulver, Tee
Inhalation für Bronchialerkrankungen	Eukalyptuskapseln, Kräutertee
Magen- und Verdauungsprobleme behandeln	Tropfen, Tabletten, Kohle
Durchfall stoppen	Kohle, Immodium akut
Elektolyte/Salze zuführen	Portionspäckchen
Ausgeschlagene Zähne erhalten	Zahnsicherungsset
(Holz)Splitter ziehen	spitze Pinzette, flache Pinzette
Mundhöhle inspizieren	Kl. Zahnarztspiegel
Temperatur messen	Thermometer ohne Quecksilber
Stoffe und Haut schneiden können	Verbandsschere und spitze Hautschere 1 Skalpell runde Klinge/1 Skalpell spitze Klinge
Mückenschutz/Sonnenschutz	verträglichkeitsgetestete Mückenabwehr/ Sonnenschutzmittel, Lippenpflegebalsam/-stift
Nagelpflege	Knipser und Fußnagelzange, Feile
Hautpflege	wasserlose/wasserarme (Fett)Creme

Was nehme ich denn nun wirklich mit?

Wir passen die Tourenapotheke stets nach bewährten Kriterien an und räumen ggf. auch mal was raus oder stocken auf.

Aus der Praxis...für die Praxis:

- Art und Dauer der Tour
- Jahreszeit
- Alter der Gäste
- Erfahrungsstand
- Verfügbare Hilfe und Zeitaufwand bis sie greift
- Eigene Fähigkeiten
- Verfügbarkeit von Material

Einführregeln im Gastland

In diversen Ländern greifen andere, oft deutlich härtere Gesetze für Medikamente! Schnell ist man da im Straftatsbereich ohne es auch nur zu ahnen....und am Zoll hat schon mancher überrascht Luft geholt und echte Probleme bekommen. Zur Reise gehört daher heute auch vorher mal zu checken, was legal ist und was nicht! Hier findet man interessante Hinweise und Fingerzeige für [Touren und Medikamenteneinfuhr](#) !

Und wenn dann alles gepackt ist, wünschen wir Reisenden stets HAPPY TRAILS und gesunde Heimkehr!