

ERSTE HILFE AM BERG

Beim Wandern und Trekking ist jedes unnötige Gramm Gepäck auf Dauer zermürend. Was aber grundsätzlich ganz oben auf der Packliste stehen sollte, ist die Erste-Hilfe-Ausrüstung. Mit einfachen Mitteln lassen sich Blasen, Schürf- und Schnittwunden schnell versorgen.

TIPPS FÜR DIE BERG-APOTHEKE

Das First-Aid-Kit muss genug Platz für das gesamte Material bieten. Umfang und Ausstattung der Erste-Hilfe-Ausrüstung hängen dabei vom jeweiligen Einsatzzweck und den damit verbundenen Risiken ab. Folgender Inhalt ist grundsätzlich zu empfehlen:

- Mullbinden
- Wundpflaster
- Tape
- Sterile Wundauflagen
- Schutzhandschuhe
- Dreiecktuch
- Kleine Schere
- Rettungsdecke
- Schmerztabletten
- Elastische Binde
- Desinfektionsmittel
- Pinzette
- Trillerpfeife



Weitere Tipps und Tricks rund um das Thema Erste Hilfe am Berg und nähere Informationen, wie du Blasen, Abschürfungen und blutende Wunden im Notfall versorgst, findest du in unserem Artikel:

- [Hilfemaßnahmen unterwegs: Basiswissen für eine entspannte Tour](#)



TIPPS FÜR DIE AUSRÜSTUNG

Tatonka Erste-Hilfe-Sets

Tatonka bietet für verschiedene Bereiche spezifisch befüllte Erste-Hilfe-Sets an. Welches **First-Aid-Kit** für deine Bedürfnisse am besten geeignet ist, hängt überwiegend von der Dauer deiner Tour und der Personenanzahl, mit der du unterwegs bist, ab.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Must-Haves auf Tour und Spielregeln bei Gewitter und Notfällen](#)
- [Keine Chance den Zecken! So schützt du dich vor Sommer-Plagegeistern](#)

Erste-Hilfe-Fach im Touren- und Trekkingrucksack

In vielen Tatonka-Rucksäcken findet sich auch ein markiertes Erste-Hilfe-Fach, damit das Thema Sicherheit auf keiner Tour vergessen wird und platzsparend untergebracht werden kann.