





Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 02.2025
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53034-9
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53035-6

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijk taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De in dit boek opgenomen medische informatie, behandelingsmethoden en eerstehulpinstructies zijn zorgvuldig onderzocht en naar beste weten samengesteld. Ze vervangen echter op geen enkele manier de behandeling door opgeleid medisch personeel. In noodgevallen dient, waar mogelijk, professionele medische hulp te worden ingeroepen. De beschreven overlevingstechnieken, geneesmethode en medische maatregelen kunnen in de praktijk afwijken van de weergaven en brengen inherente risico's met zich mee. Toepassing geschiedt op eigen risico. Aansprakelijkheid voor personen-, zaak- en vermogensschade die voortvloeit uit het gebruik van de beschreven methoden is uitgesloten. De gepresenteerde geneeskrachtige planten en hun toepassingen zijn zorgvuldig onderzocht, maar er kan geen garantie worden gegeven voor de correcte identificatie en veilige toepassing. Verwisselingen met giftige planten zijn mogelijk en kunnen levensgevaarlijk zijn. Dit werk is bedoeld als gids voor extreme noodsituaties waarin geen professionele medische zorg beschikbaar is. Het is uitdrukkelijk geen vervanging voor een gedegen medische opleiding of medische behandeling. Alle genoemde medicijnen, geneesmiddelen en medische apparaten kunnen onderhevig zijn aan wettelijke beperkingen. De verwerving en toepassing moet plaatsvinden met inachtneming van de geldende wettelijke bepalingen.

Bendis Saage

Overlevingsgeneeskunde: Medische Noodhulp en Natuurlijke Geneeswijzen in de Wildernis

**Praktische handleiding voor overleven in de
natuur - Van eerste hulp en natuurlijke
remedies tot het samenstellen van een
overlevingskit**

103 Bronnen
44 Diagrammen
99 Afbeeldingen
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Beste lezers,

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

In een wereld vol onvoorspelbare gebeurtenissen kan medische kennis het verschil maken tussen leven en dood. Wat te doen als professionele hulp niet bereikbaar is? Dit vakboek biedt gedegen kennis over nood- en wildgeneeskunde - van levensreddende eerste hulp tot het gebruik van natuurlijke remedies. De praktische instructies stellen u in staat om in crisissituaties, tijdens buitensport of in de natuur basisgezondheidszorg te bieden. Leer beproefde technieken voor wondverzorging, natuurlijke pijnbestrijding en de omgang met typische outdoorverwondingen. Het gestructureerde naslagwerk verbindt moderne spoedeisende geneeskunde met traditionele geneeskunde en biedt levensbelangrijke kennis voor extreme situaties. Bereid u nu voor op medische uitdagingen buiten de beschaving - want in geval van nood telt elke minuut.

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/nl
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



[www.SaageBooks.com/nl/
overlevingsgeneeskunde-bonus-7TY4MA](http://www.SaageBooks.com/nl/overlevingsgeneeskunde-bonus-7TY4MA)



Inhoudsopgave

- 1. Spoedeisende Basisgeneeskunde
 - 1.1 Levensreddende onmiddellijke maatregelen
 - Bewusteloosheid en stabiele zijligging
 - Reanimatie
 - Ernstige bloedingen stelpen
 - 1.2 Wondverzorging in het veld
 - Reiniging en desinfectie
 - Verbandtechnieken met natuurlijke materialen
 - Splinten en immobiliseren
 - 1.3 Pijnbehandeling zonder medicijnen
 - Natuurgeneeskundige methoden
 - Koude- en warmtetoepassingen
 - Drukpunttechnieken

- 2. Wildernisgeneeskunde en natuurgeneeskunde
 - 2. 1 Geneeskrachtige planten en natuurlijke apotheek
 - Wondhelende planten
 - Pijnstillende kruiden
 - Genezende schorsen en wortels
 - 2. 2 Natuurlijke behandelmethoden
 - Kompressen en wikkels
 - Geneeskrachtige aarde en kleitoepassingen
 - Plantaardige infusies
 - 2. 3 Geïmproviseerde remedies
 - Tincturen maken
 - Zalven en pasta's
 - Kruidenextracten

- 3. Overlevingsgeneeskunde in extreme situaties
 - 3.1 Onderkoeling en bevroering
 - Warmtebehoud
 - Opwarmtechnieken
 - Bescherming tegen koudeschade
 - 3.2 Hittegerelateerde noodgevallen
 - Zonnesteek en hitteberoerte
 - Uitdroging voorkomen
 - Bloedsomloop stabiliseren
 - 3.3 Vergiftigingen en verbrandingen
 - Giftige planten herkennen
 - Eerste maatregelen
 - Ontgiftingsmethoden

- 4. Rampengeneeskunde
 - 4.1 Letselbehandeling
 - Botbreuken behandelen
 - Brandwonden verzorgen
 - Steekwonden behandelen
 - 4.2 Infectiebestrijding
 - Hygiënemaatregelen
 - Wondinfecties voorkomen
 - Sterilisatie van hulpmiddelen
 - 4.3 Voorraad en uitrusting
 - Medische basisuitrusting
 - Houdbaar medicijnen
 - Geïmproviseerde hulpmiddelen

- 5. Buitenluchtgeneeskunde en preventie
 - 5.1 Voorzorgsmaatregelen
 - Gezondheidszorg
 - Belastingsaanpassing
 - Immuunsysteem versterken
 - 5.2 Gevarenherkenning
 - Weersgerelateerde risico's
 - Gevaarlijke dieren
 - 5.3 Zelfbeschermingsmaatregelen
 - Lichamelijke voorbereiding
 - Uitrustingsonderhoud
 - Gedragsregels
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Spoedeisende Basisgeneeskunde



Wat te doen als medische hulp niet binnen enkele minuten beschikbaar is? In crisissituaties en afgelegen gebieden kunnen al basiskennis van eerste hulp levens redden. De juiste handelingen en technieken maken het mogelijk om, zelfs met beperkte middelen, effectief eerste hulp te verlenen. Dit hoofdstuk biedt essentiële vaardigheden voor medische eerste hulp onder moeilijke omstandigheden. Wie deze basisprincipes beheerst, kan in kritieke momenten doordacht handelen - wanneer elke minuut telt.



1. 1 Levensreddende onmiddellijke maatregelen



Levensbedreigende noodsituaties vereisen snelle, doordachte actie. Dit hoofdstuk behandelt de belangrijkste levensreddende eerste hulpmaatregelen bij bewusteloosheid, hartstilstand en ernstige bloedingen. De hier beschreven technieken zijn essentieel om in crisissituaties effectief hulp te bieden totdat professionele hulpdiensten arriveren. Onwetendheid kan fatale gevolgen hebben – leer nu levens te redden.

Continue oefening en regelmatige opfrissing van eerstehulpvaardigheden, met name de stabiele zijligging, reanimatie en bloedstelping, zijn cruciaal voor effectief handelen in noodsituaties.

Bewusteloosheid en stabiele zijligging



Bewusteloosheid treedt op wanneer een persoon niet reageert op externe prikkels [s1]. Het is te classificeren als een medische noodsituatie en kan verschillende oorzaken hebben, zoals ziekten, verwondingen, drugsgebruik of verstikking [s1]. Bij bewusteloosheid is het regelmatig controleren van de ademhaling en de pols cruciaal [s1]. Als het gaat om een bewusteloze persoon die ademt, moet de stabiele zijligging (ook Herstelpositie) worden ingenomen om de luchtwegen vrij te houden en het risico op verstikking te minimaliseren [s2] [s3]. Dit geldt in het bijzonder voor personen met een verminderd bewustzijnsniveau, om luchtwegobstructies en aspiratie te voorkomen [s2]. Mocht de bewusteloze persoon in deze toestand zijn geraakt door een aanval, biedt de stabiele zijligging ook bescherming tegen aspiratie [s4]. Echter, bij vermoeden van een wervelkolombleesure moet men afzien van een verandering van positie, zolang de ademhaling aanwezig is [s1]. Bij hartstilstand is de stabiele zijligging niet toepasbaar, omdat dit de herkenning van de stilstand bemoeilijkt [s2]. De correcte uitvoering van de stabiele zijligging kan significant worden verbeterd door gerichte training, zoals een driedaagse EHBO-cursus [s5]. Studies tonen aan dat na een dergelijke training het slagingspercentage stijgt van 1% naar 74% en deze waarde ook na vier maanden vrijwel constant blijft [s5]. Kinderen vanaf zeven



Luchtwegobstructie ^[i1]



Hartstilstand ^[i2]

jaar zijn in staat om de stabiele zijligging te leren en toe te passen, wat hun sociale verantwoordelijkheidsgevoel en empathie bevordert [s5] [s6]. Ook al aarzelen ze in testsituaties, tonen kinderen in echte noodsituaties vaak de correcte toepassing van geleerde EHBO-maatregelen, inclusief de stabiele zijligging [s6]. De positionering van de patiënt moet altijd plaatsvinden met inachtneming van de individuele situatie en de noodzaak van continue monitoring van ademhaling en bewustzijn [s2]. Het is belangrijk op te merken dat het wetenschappelijk bewijs voor de stabiele zijligging beperkt is en de huidige aanbevelingen zijn gebaseerd op zwakke bewijsvoering [s2].



EHBO-training ^[i3]

Goed om te weten

Bewusteloosheid

In een survival-situatie kan bewusteloosheid optreden door verschillende factoren zoals onderkoeling, uitdroging, hoofdletsel of vergiftiging. De snelle beoordeling van de situatie en het nemen van geschikte maatregelen zijn van levensbelang.

Herstelpositie

De herstelpositie (stabiele zijligging) is in survival-situaties essentieel om bij bewustelozen de ademhaling te waarborgen en het risico op verstikking te minimaliseren, vooral in afgelegen gebieden zonder snelle medische zorg.

Luchtwegobstructies

Luchtwegobstructies kunnen in survival-situaties levensbedreigend zijn. Ze kunnen worden veroorzaakt door vreemde voorwerpen, zwellingen of vloeistoffen en vereisen snel handelen om de ademhaling te herstellen.

Wervelkolomblessure

Bij vermoeden van een wervelkolomblessure in een survival-situatie moet de persoon zo min mogelijk worden verplaatst om verdere schade te voorkomen. Stabilisatie en professionele hulp zijn essentieel.