

Inhalt

Danksagungen	16
Einleitung: Was bedeutet Erste Hilfe in der Wildnis?	19
 Kapitel 1: Einige Überlegungen vorab	 23
Planung für den Notfall	24
Umgang mit Stress	25
Infektionen vorbeugen	27
Hilfeleistung im Team	28
Selbsthilfe	29
Krankheiten vorbeugen	31
Tipps und Tricks	33
 Kapitel 2: Überleben in der Wildnis	 35
Die zehn Grundelemente des Survivals	35
Die richtige Kleidung	38
– Schicht um Schicht	38
Feuer machen in fünf Minuten	40
– Absolut sichere Methoden	40
– Der richtige Zunder	42
– Das Zundernest	42

Einen Unterstand bauen in fünf Minuten	44
Wasser abkochen in fünf Minuten	45
Typische Verletzungen und Erkrankungen	46
Die richtige Ausrüstung und der richtige Umgang damit	48
Sicher improvisieren	49
Die eigenen Grenzen kennen	49
Tipps und Tricks	50
 Kapitel 3: Am Unfallort	 51
Annäherung an die verletzte Person	51
Behalten Sie Ihr Umfeld im Auge	52
Bergung einer verletzten Person	54
Unfallursachen und Unfallhergang	56
Die ersten Schritte	59
– WASB	59
– Das ABC-Schema	60
– Vitalparameter	61
Prioritäten setzen	65
Körperliche Untersuchung	66
– Oben anfangen	67
– Oberkörper	69
– Bauchraum und Becken	70
– Arme und Beine	71
– VARP-DESS	72
Das SAMPLE-Schema	73
Laufende Beobachtung	74
Lagerung und Transport von Verletzten	75
– Die neutrale Position	75
– Die stabile Seitenlage	76
– Drehen in Seitenlage	76

– Transport	78
– Techniken für kurze Transporte	79
Rettung mit dem Hubschrauber und Notsignale ..	82
Versorgung nicht ansprechbarer Patienten	84
Versorgung wacher und ansprechbarer Patienten ..	86
Tipps und Tricks	86
 Kapitel 4: Behandlung von Blutungen und Wunden ..	 87
Blutungen stillen	87
– Unmittelbarer Druck	88
Reinigen und Verbinden der Wunde	89
– Reinigen der Wunde	90
– Desinfektionsmittel	90
– Schließen der Wunde	91
– Funktionsfähigkeit der Gliedmaßen	92
Wundauflagen und Verbände	93
– Verband ohne Druck	95
– Anzeichen für einen schlecht sitzenden Verband ..	95
Aderpresse	97
– Ansetzen einer Aderpresse	98
Infektionen vermeiden und erkennen	99
Besondere Arten von Verletzungen	100
– Saugende Brustwunde	100
– Instabiler Thorax	101
Schusswunden	102
– Oberflächliche Schusswunden	102
– Schusswunden an Armen und Beinen	102
– Schusswunden im Bauchraum	103
– Schusswunden an der Brust	103
Verletzungen durch Messer und Äxte	104
Tipps und Tricks	107

Kapitel 5: Blasen und Verbrennungen	109
Blasen vermeiden und behandeln	109
Immersionsfüße	113
Verbrennungen	115
– Feuchte und trockene Verbände	116
– Anlegen eines feuchten Verbandes	117
– Verbrennungsgrade	118
– Wann ist bei Verbrennungen ärztliche Hilfe erforderlich?	119
Tipps und Tricks	122
 Kapitel 6: Verletzungen an Knochen und Gelenken	 123
Knochenbrüche	124
– Versorgung der Wunde	126
– Abdrückstellen	126
– Anlegen einer Schiene	127
– Traktionsschiene	131
Verrenkungen	132
Verstauchungen, Zerrungen und Krämpfe	134
– Verletzungen des Sprunggelenks	135
Tipps und Tricks	138
 Kapitel 7: Kreislaufbeschwerden	 139
Schock: Diagnose und Behandlung	139
– Die verschiedenen Arten von Schock	140
– Die vier Schritte bei der Behandlung eines Schocks	144
Innere Blutungen: Diagnose und Behandlung	144
Verdacht auf Herzinfarkt	148
Tipps und Tricks	149

Kapitel 8: Atembeschwerden	151
Behandlung von Atemwegserkrankungen	151
Ersticken	153
Verletzungen der Brust	155
– Offene und geschlossene Verletzungen	155
Asthma	159
Hyperventilation und Kurzatmigkeit	160
Tipps und Tricks	162
 Kapitel 9: Neurologische Erkrankungen	163
Schlaganfall	163
Krampfanfälle	166
Ohnmacht	168
Kopfschmerzen und Migräne	168
Verletzungen an Kopf und Schädel	170
– Gehirnerschütterung	170
– Schädelfraktur	171
Tipps und Tricks	172
 Kapitel 10: Erkrankungen und Verletzungen im Bauchraum	173
Offene und geschlossene Wunden in der Bauchregion	174
Übelkeit und Erbrechen	178
Durchfall und Verstopfung	179
Hämorrhoiden	180
Hernien	181
Tipps und Tricks	182

Kapitel 11: Erkrankungen des Urogenitalsystems	183
Schmerzen beim Wasserlassen	183
Austrocknung vorbeugen	184
Nierensteine	186
Schmerzen im Unterbauch	187
Menstruationsbeschwerden und Schwangerschaftskomplikationen	187
Tipps und Tricks	188
 Kapitel 12: Akute und chronische Krankheiten	 189
Diabetes im Outdoor-Leben	189
– Hypoglykämie	191
– Hyperglykämie	191
– Insulinschock	192
– Ketoacidose	192
Allergien und Nesselsucht	192
Anaphylaktischer Schock	195
Erkältung und Grippe	197
Schwangerschaft	198
Tipps und Tricks	199
 Kapitel 13: Umwelteinflüsse	 201
Unterkühlung, Erfrierungen und Wasserunfälle . . .	201
– Unterkühlung	202
– Erfrierungen	204
– Wasserunfälle	207
Überhitzung, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenbrand	211
– Überhitzung	211
– Hitzeerschöpfung	211
– Hitzschlag	212

– Sonnenbrand	213
Höhenkrankheit	214
– Vorbeugung	215
– Allgemeine Symptome der Höhenkrankheit	216
– Höhenbedingtes Hirnödem	21
– Höhenbedingtes Lungenödem	216
– Maßnahmen gegen Höhenkrankheit	217
Verletzungen durch Blitze	217
Lebensmittelvergiftungen	218
Verletzungen am Auge	220
– Schmutzpartikel unter den Lidern	221
– Bindehautentzündung	221
– Verletzung des Augengewebes	222
Dehydrierung	223
Tipps und Tricks	226
 Kapitel 14: Insektenbisse und Stiche	 227
Vorbeugende Maßnahmen	227
– Passende Kleidung	228
– Insektenabwehr	229
Spinnenbisse	229
– Schwarze Witwe	231
– Braune Einsiedlerspinne und Feldwinkelspinne ..	231
– Vogelspinnen	232
Zeckenbisse und von Zecken	
übertragene Krankheiten	233
– Entfernen einer Zecke	234
– Borreliose	235
Insektenstiche und von Insekten	
übertragene Krankheiten	237
Schlangen und Schlangenbisse	239

– Symptome eines Schlangenbisses	239
– Behandlung von Schlangenbissen	240
Tierbisse	241
– Tollwut	241
– Behandlung von Tierbissen	242
Tipps und Tricks	243
 Kapitel 15: Giftige Pflanzen	245
Vorsichtsmaßnahmen	245
Tipps und Tricks	248
 Kapitel 16: Heilpflanzen im Outdoor-Alltag	249
Behandlung nach den fünf stofflichen Grundzuständen	251
– Die fünf stofflichen Grundzustände	252
– Die Eigenschaften von Pflanzen	252
Pflanzen zur Behandlung trockener Zustände	255
Pflanzen zur Behandlung kalter Zustände	261
Pflanzen zur Behandlung windiger Zustände	237
Pflanzen zur Behandlung heißer Zustände	273
Pflanzen zur Behandlung feuchter Zustände	277
Handeln wie ein Opossum	286
Darreichungsformen von Heilpflanzen	286
– Packung aus frisch gepflückten Pflanzen	288
– Heißer Aufguss (Heißer Tee)	289
– Sud	289
– Kalter Aufguss	290
– Tinktur	290
– Feuchter Umschlag	291
– Salben	291
Tipps und Tricks	294

Anhang 1: Rechtliche und moralische Überlegungen .	295
---	------------

Anhang 2: Ausstattung von Erste-Hilfe-Kästen	299
---	------------

Erste-Hilfe-Kasten zur Selbstversorgung	301
---	-----

Erste-Hilfe-Kasten für das Basislager	301
---	-----

– Verbände und Wundauflagen	301
---------------------------------------	-----

– Salben und Medikamente	302
------------------------------------	-----

– Hilfsmittel	302
-------------------------	-----

– Hilfsmittel zur Beatmung	303
--------------------------------------	-----

– Hilfsmittel für Notsignale	303
--	-----

Register	305
---------------------------	------------

Über die Autoren	317
-----------------------------------	------------

Bildnachweis	319
-------------------------------	------------