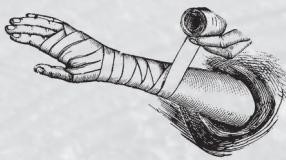


BUSHCRAFT

ERSTE HILFE



BUSHCRAFT ERSTE HILFE



Notfallversorgung
in der Wildnis
Schnell und einfach

Aus dem Englischen von Felix Mayer



Dave Canterbury
Jason A. Hunt

ANACONDA

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Copyright © 2017 by Simon & Schuster, Inc.
Published by Adams Media, an imprint of Simon & Schuster, Inc.
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Bushcraft. First Aid. A Field Guide to Wilderness Emergency Care

Dieses Buch kann einen Erste-Hilfe-Kurs bzw. eine Grundausbildung in Erster Hilfe nicht ersetzen. Es wurde für ein amerikanisches Publikum verfasst. Bitte beachten Sie immer Anleitungen und Sicherheitshinweise für alle Werkzeuge und Medikamente. Es wurde alles unternommen, um in diesem Buch bestmögliche Informationen zur Verfügung zu stellen. Dennoch übernehmen weder Autor noch Verlag die Verantwortung für Unfälle, Verletzungen oder Schäden jedweder Art.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2020, 2023 by Anaconda Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung nach dem Entwurf der amerikanischen Originalausgabe:
dyadesign, Düsseldorf, www.dya.de
Abbildungen im Innenteil: Eric Andrews
Satz und Layout: www.paque.de
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-7306-0885-2
www.anacondaverlag.de

Widmung

Dave: Ich widme dieses Buch meinem Enkel Jax Conley. Er ist Autist und kann nicht sprechen, und vermutlich wird er das, was in diesem Buch steht, nie verstehen. Doch ich hoffe, dass dieses Buch möglichst vielen Menschen dabei hilft, Selbstvertrauen zu gewinnen, und dass sie lernen, anderen zu helfen – sei es allein oder in einer Gruppe. Viele autistische Kinder haben kein Gespür für die Gefahren des Lebens; sie wissen nicht, dass es gefährlich ist, sich allein auf den Weg zu machen, oder dass sie ertrinken können, wenn sie in einen See hineinlaufen. So wie diese Kinder sind wir alle uns zahlreicher Gefahren nicht bewusst, solange wir nicht gelernt haben, wie wir sie vermeiden oder im Ernstfall damit umgehen. Nehmen Sie dieses Buch als ein Geschenk von Jax und mir; mögen zukünftige Generationen von Outdoorfans möglichst viel aus ihm lernen.

Jason: Ich widme dieses Buch meiner Frau Robyn und meinen Kindern Ethan, Sydnee, Lindsay und Daniel, die mir stets ermöglicht haben, diese Aufgabe, die Gott mir gegeben hat, zu erfüllen, wie schwierig oder abseitig so manches auch erschienen sein mag. Ich hoffe, dass euch dieses Buch stets begleiten und an die Versprechen erinnern wird, die Gott in seiner Güte unserer Familie gegeben hat, und daran, dass wir durch seine Gnade alle Unbill des Lebens überwunden haben. Lasst nie den Mut sinken und gebt eure Träume niemals auf. Bemüht euch nach Kräften, und möge alles gesegnet sein, was ihr beginnt. Ich liebe euch alle.



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 Blitz	217
Lebensmittelvergiftungen	218
Verletzungen am Auge	220
– Schmutzpartikel unter den Lidern	221
– Bindegautentzündung	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 Schlangenisses	239
– Behandlung von Schlangenissen	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

Danksagungen

Dave: Mit diesem vierten Band der Bushcraft-Reihe zolle ich all jenen meine Anerkennung, die in der Vergangenheit ihr Wissen an andere weitergegeben haben. Sie alle haben mich inspiriert und mir unschätzbare Kenntnisse über das Leben und das Dasein in der Wildnis vermittelt. Zu diesen bedeutenden Männern gehören Mors Kochanski, Steven Watts, David Wescott, Horace Kephart, Hyatt Verrill, Daniel Beard, Bernard Mason, George Washington Sears und Ellsworth Jaeger. Nicht nur durch das geschriebene Wort, sondern auch durch ihr vorbildgebendes Verhalten haben sie uns gelehrt, dass gewisse Dinge unabdingbar sind: fortwährendes Üben, experimentelle Archäologie und der unbedingte Wille, uns nützliche Fähigkeiten anzueignen. Ich danke ihnen allen für den Beitrag, den sie geleistet haben. Es ist mir eine Ehre, ihren Handbüchern meine eigenen hinzuzufügen. Ich hoffe, dass sie vielen Menschen helfen werden, auf ihre eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Jason: Mein Dank gilt der Gemeinschaft all derer, die im Rettungsdienst tätig sind. Ich habe die Ehre, ein kleiner Teil dieser Gemeinschaft zu sein, und als Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr, als Ersthelfer und Angehöriger von Scheinheiten habe ich erlebt, wie hart diese Menschen arbeiten, wie sie sich aufopfern und von welchem Ehrgefühl sie beseelt sind. All das wird von Außenstehenden oft nicht wahrgenommen. Insbesondere möchte ich jenen danken, die mich ausgebildet haben. Ohne das Wissen, das sie mir vermittelt haben, wäre dieses Buch nie entstanden. William Rearden, Leiter der Kentucky River Fire & Rescue, ist seit über zwanzig Jahren ein leuchtendes Vorbild in der Feuerwehrarbeit. Er hat die Einheit trotz aller Widrig-

keiten über all die Jahre zusammengehalten, und ohne ihn an der Spitze der Truppe bekämen die Bewohner von Henry County, Kentucky, nicht die so dringend benötigte Hilfe bei Bränden und in anderen Notlagen. Des Weiteren gilt mein Dank Mike Buresh, dem ehemaligen Hauptmann der Bluegrass Search & Rescue, der mir viel über die Theorie des Suchens und Rettens, konkrete Vorgehensweisen und Teamführung beigebracht hat. Dieses Wissen war für mich auch im Leben außerhalb des Rettungsdienstes immer wieder von großem Wert. Und schließlich geht mein Dank an Michael Payton und Connie Miller, ohne deren Wirken ich nicht in den Rettungsdienst eingetreten wäre. Michael Payton war Leitender Notfallsanitäter beim Rettungsdienst West Lincoln EMS in Hustonville, Kentucky. Er kam 1998 bei einem Einsatz ums Leben, und ihm zu Ehren und zu Gedenken richtete seine Mutter Connie ein Stipendium ein. 2011 erhielt ich das Michael-Payton-Memorial-Rettungsdienst-Stipendium, und dieses Geschenk, das mir zu Ehren eines Gefährten zuteilwurde, der im Rettungsdienst sein Leben geopfert hatte, ein starker Anführer seiner Gemeinschaft gewesen war und eine trauernde Mutter hinterlassen hatte, ermöglichte mir die Ausbildung zum Notfallsanitäter sowie später zum Ausbilder, zum Outdoor-Notfallsanitäter und zum Ausbilder für Outdoor-Notfallsanitäter. Ich bin dankbar für solche vorbildhaften Menschen, aber auch für all die anderen, die überall auf der Welt ihren Dienst tun, oftmals ohne entsprechende Anerkennung. Möge Gott sie weiterhin schützen, wenn sie der Allgemeinheit, ihren Teams und ihren Familien dienen.

Einleitung

Was bedeutet Erste Hilfe in der Wildnis?

Dieses Buch richtet sich an alle, die ihre Bushcraft-Kenntnisse erweitern wollen, um in der freien Natur zu überleben und Erfüllung zu finden. Eine der wichtigsten Fähigkeiten ist dabei die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen. Weil Sie in der Regel kein ganzes Sortiment an Schienen, Bandagen und Medikamenten im Gepäck haben, müssen Sie sich im Ernstfall mit dem behelfen, was gerade zur Verfügung steht. Wenn Sie die Grundlagen der Ersten Hilfe in der Wildnis kennen, sind Sie bei einem Notfall in der Lage, erste Maßnahmen zu ergreifen.

Bei Erster Hilfe in der Wildnis geht es darum, anderen zu helfen, die erkrankt sind oder sich verletzt haben. Diese Hilfeleistung kann jedoch niemals – das sei hier in aller Deutlichkeit gesagt – professionelle medizinische Hilfe ersetzen. Daher werden wir in diesem Buch immer wieder darauf hinweisen, dass bei schwerwiegenden Erkrankungen oder Verletzungen die betroffene Person so schnell wie möglich und auf sichere Weise evakuiert werden sollte.

Worin unterscheidet sich die Erste Hilfe in der Wildnis von der Ersten Hilfe im Alltag? Wenn wir uns irgendwo in

der freien Natur befinden, können wir in der Regel keinen Krankenwagen rufen. Professionelle medizinische Hilfe ist unter Umständen sehr weit entfernt, Stunden oder sogar Tage. Wenn wir in der Wildnis Erste Hilfe leisten, müssen wir gegebenenfalls auch mit dem Wetter kämpfen und etwa inmitten eines peitschenden Gewitterregens einen Arm schienen oder in dichtem Schneetreiben eine tiefe Schnittwunde bandagieren. Vielleicht befinden wir uns dabei in großer Höhe, oder die Umstände sind anderweitig unwirtlich. Wer sich regelmäßig in der freien Natur aufhält, wird bald feststellen, dass bestimmte Arten von Verletzungen und Erkrankungen typisch für das Outdoorleben sind. Wanderer ziehen sich beispielsweise häufig Frakturen oder Verstauchungen zu oder geraten in Unterkühlung. Weil es meist eine Weile dauert, bis die Rettungskräfte eintreffen, muss man als Ersthelfer in so einem Fall fast immer mehr leisten als unter gewöhnlichen Umständen.

In einem Punkt unterscheidet sich dieses Buch wesentlich von anderen Büchern oder Kursen zum Thema Erste Hilfe in der Wildnis, nämlich was die Behandlung gewöhnlicher Verletzungen oder Beschwerden angeht. In den meisten Kursen lernt man den Umgang mit den gängigen medizinischen Hilfsmitteln wie etwa Bandagen, Verbrennungssalben, Aktivkohle und Alu-Polsterschienen. Normalerweise hat jedoch niemand auf einem Outdoor-Trip solche Hilfsmittel dabei.

Daher soll in diesem Buch gezeigt werden, wie man sich in einem Notfall behilft, indem man zum einen auf die zehn Grundelemente des Survivals zurückgreift, und zum anderen auf jene Dinge, die in der Natur zu finden sind. Die zehn Grundelemente bilden die Basisausrüstung, die man auf jedem längeren Trip dabei haben sollte, um für Notfälle gerüstet zu sein. Mit diesen einfachen Dingen sowie unter Zu-hilfenahme von Heilkräutern können Sie die meisten

Verletzungen und Erkrankungen, die bei Outdooraktivitäten auftreten, wirksam behandeln. Näheres zu den zehn Grundelementen finden Sie in Kapitel 2.

Bereiten Sie sich rechtzeitig ausreichend vor und trainieren Sie den Ernstfall. Dann sind Sie für medizinische Notsituationen gewappnet.

Kapitel 1

Einige Überlegungen vorab

*Die Natur betrügt uns nie.
Vielmehr betrügen wir uns immer selbst.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Sie gehen einen Wanderweg entlang und treten dabei fast auf eine Schlange. Das Tier schnellt hervor und beißt Sie ins Bein. Was sollten Sie jetzt tun?

Sie hacken Holz für das abendliche Lagerfeuer. Dabei rutscht Ihnen die Axt aus der Hand und Sie schlagen sich eine klaffende Wunde ins Bein. Wie stoppen Sie die Blutung?

Während Sie über dem Feuer das Abendessen kochen, fassen Sie eine heiße Pfanne an und verbrennen sich die Hand. Wie behandeln Sie die Verletzung am besten?

Auf jedem Outdoor-Trip können Sie leicht in derlei Situationen geraten, und alle erfordern Grundkenntnisse in Erster Hilfe. An die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen in der freien Natur sollte man sich nicht ohne vorherige Ausbildung wagen, und außerdem sollte jeder Trip gründlich geplant werden. Wenn Sie auf Notfälle vorbereitet sind, wird

es ihnen leichter fallen, die Ruhe zu bewahren und die richtigen Schritte zu unternehmen.

Planung für den Notfall

Wahrscheinlich haben Sie schon einmal mit Ihrer Familie besprochen, was Sie tun, falls Ihr Haus brennt oder sintflutartige Regenfälle niedergehen – also bei Unglücksfällen, die zu Hause eintreten können. Ebenso sollten Sie für die Zeit, die Sie draußen verbringen, einen Notfallplan erstellen:

- Informieren Sie Freunde und Familie zu Hause, wo Sie sich aufhalten werden und wann Sie zurück sein wollen, sodass Ihre Leute wissen, ab wann sie sich Sorgen machen müssen.
- Richten Sie ein Partnersystem ein, damit niemand aus der Gruppe verloren geht. Das gilt vor allem, wenn Kinder dabei sind.
- Machen Sie sich mit dem Gebiet vertraut, in dem Sie sich aufhalten werden, und vereinbaren Sie eine Stelle, an der Sie sich treffen, falls Teile der Gruppe verloren gehen.
- Verfolgen Sie die Wettervorhersage und entscheiden Sie gemeinsam, was Sie tun werden, falls extreme Wetterverhältnisse eintreten.
- Finden Sie heraus, wo der nächste Stützpunkt von Rettungskräften, von Berg- oder Wasserwacht oder das nächste Krankenhaus liegen, und schätzen Sie ab, wie lange die Einsatzkräfte in das Gebiet brauchen, in dem Sie sich aufhalten.
- Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer, auch Kinder und Jugendliche, eine Notfallausrüstung dabei haben und damit umgehen können.

Umgang mit Stress

Wer sich schon einmal bei einem Outdoor-Trip verletzt hat, weiß, dass man in einer solchen Situation großen Stress empfindet. Man ist weitab von der Zivilisation, kein Arzt kann einem helfen und die Schmerzen sind unerträglich (darüber hinaus erleidet man in der Regel ein nicht unbedeutendes Trauma wie etwa Blutverlust). Stress kann körperliche Verletzungen bekanntermaßen verschlimmern. Die anderen aus der Gruppe fühlen sich unter Umständen schuldig, weil sie irgendwie zu dem Unfall beigetragen oder ihn nicht verhindert haben. Dies gilt vor allem, wenn ein Freund oder ein Angehöriger betroffen ist.

Ist der Verletzte ein enger Freund oder ein Angehöriger, reagieren wir meist in einer der folgenden beiden Weisen: Entweder nehmen wir die Verletzung oder Erkrankung nicht so ernst, wie wir sollten, weil wir den Betroffenen ja gut kennen und finden, er solle »die Zähne zusammenbeißen«, oder wir reagieren übertrieben und verbreiten grundlos Panik, weil wir glauben, dass er übermäßig viel Blut verliert oder sich eine Extremität verrenkt hat. Als Ersthelfer sollten Sie in so einer Situation Ruhe und Sicherheit ausstrahlen. Das können Sie durch Ihr Verhalten und durch Worte erreichen.

Indem Sie Unfallopfern mit dieser Einstellung begegnen – auch wenn es sich um jemanden handelt, der Ihnen nahesteht –, verhindern Sie, selbst in Panik zu verfallen. Nervös zu werden, ist das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, denn dann treffen Sie möglicherweise falsche Entscheidungen oder wissen nicht mehr, was Sie tun sollen. Wenn Sie sich frühzeitig auf Notfälle vorbereiten, handeln Sie im Ernstfall mit größerer Selbstsicherheit.

Wenn Sie mit einer Notsituation konfrontiert sind, atmen Sie zunächst ein paar Mal tief durch und überlegen Sie in Ru-

he, was Sie tun müssen, um dem Problem zu begegnen. Planen Sie immer nur den nächsten Schritt – so können Sie sich besser auf Ihr Handeln konzentrieren und vertreiben sorgenvolle Gedanken. Grübeln Sie nicht darüber nach, was morgen oder in einer Woche ist.

Gerät ein Mitglied der Gruppe in Panik, überträgt sich das oft auf die anderen. Wenn eine unverletzte Person in Panik gerät, raten Sie ihr dazu, mehrmals tief durchzuatmen und sich zu beruhigen. Bestimmen Sie jemanden, der dafür sorgt, dass die Gruppe ruhig bleibt. Falls das nicht gelingt oder Sie dazu keine Zeit haben, können Sie Personen, die in Panik geraten sind, auch bitten, sich vom Schauplatz zu entfernen. Allgemein gilt: Wenn Sie selbst die Ruhe bewahren, bleiben auch die anderen ruhig.

Gerät der Verletzte in Panik, versuchen Sie, ihn während der Behandlung zu beruhigen. Ermuntern Sie ihn dazu, tief durchzuatmen (falls sein Zustand dem nicht entgegensteht), und lenken Sie seine Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte seiner Lage, anstatt den Teufel an die Wand zu malen. Falls möglich, bitten Sie jemand anderen aus der Gruppe, Ihnen zu helfen, den Verletzten ruhig zu halten. Erklären Sie dem Betroffenen immer, was Sie gerade tun. Machen Sie ihm keine Vorwürfe – er hat schließlich Schmerzen und steht möglicherweise unter Schock. Strahlen Sie Ruhe und Sicherheit aus und zeigen Sie, dass Sie wissen, was Sie tun.

Ist der Verletzte bei Bewusstsein und versteht, was mit ihm geschieht, beziehen Sie ihn mit ein und fragen Sie ihn, was er vorschlägt. Sie müssen dem nicht immer Folge leisten, doch je mehr Sie ihn in die Entscheidungen bezüglich seiner Versorgung einbinden, desto wohler wird er sich während der Behandlung fühlen.

Infektionen vorbeugen

Wenn Sie Erste Hilfe leisten, denken Sie immer daran, dass dabei eine gewisse Infektionsgefahr besteht. Blut und Speichel enthalten Viren und Bakterien, die Krankheiten wie Hepatitis, Tuberkulose, Lungenentzündung und hartnäckige Hautinfektionen übertragen können.

Überprüfen Sie daher Ihre Hände auf Wunden und offene Stellen, bevor Sie den Betroffenen untersuchen. Wenden Sie das Gesicht ab, wenn er hustet, und atmen Sie nach Möglichkeit keinen Auswurf ein. Keime sind winzig, können aber tödlich sein, weshalb Sie gut daran tun, grundsätzlich von einer gewissen Ansteckungsgefahr auszugehen.

Aber wie können Sie eine Verletzung behandeln, ohne das Unfallopfer zu berühren? So wie ein Arzt: indem Sie sich schützen. Natürlich haben Sie weder OP-Kittel noch Mundschutz dabei, aber Sie können Einmalhandschuhe verwenden. Auch eine Schutzbrille und ein paar Gesichtsmasken sollten sich in Ihrer Erste-Hilfe-Ausrüstung befinden. Wenn Sie diese Dinge nicht zur Hand haben, verwenden Sie Abfalltüten oder Plastikbeutel anstelle von Handschuhen, und eine Sonnenbrille oder eine gewöhnliche Brille als Augenschutz. Zum Schutz vor Keimen können Sie sich auch ein Halstuch vor den Mund binden.

Hilfeleistung im Team

Wenn Sie in einer Gruppe unterwegs sind und einer der Teilnehmer erkrankt oder verunfallt, sollte einer aus der Gruppe die Regie übernehmen, damit kein Durcheinander entsteht. Wenn es einen Leiter gibt oder ein Arzt mit dabei ist, sollten alle den Anweisungen dieser Person folgen. Ist kein Leiter

vorhanden – etwa wenn Freunde gemeinsam unterwegs sind –, nimmt in Notfällen meist derjenige die Zügel in die Hand, der einen kühlen Kopf bewahrt. Falls diese Rolle Ihnen zufällt, scheuen Sie sich nicht, sie anzunehmen und den anderen aus der Gruppe Aufgaben zuzuteilen.

Handelt es sich um einen schwerwiegenden Notfall, dann sollte einer aus der Gruppe die Evakuierung organisieren, während ein anderer den Betroffenen versorgt. Nach Möglichkeit sollte ein Dritter demjenigen assistieren, der die Erste Hilfe leistet, etwa indem er Hilfsmittel herbeischafft oder den Verletzten beruhigt.

Beispiel aus der Praxis

Sie sind mit Ihrer Kirchengemeinde auf einer Missionsreise in Honduras. Sie kennen Ihre Mitreisenden gut, zählen sie aber nicht zu Ihren engsten Freunden. Während eines Trips in den Urwald zieht sich einer aus der Gruppe durch eine Machete eine Schnittwunde am Arm zu. Die Wunde blutet stark. Sie wissen, dass die Blutung durch unmittelbaren Druck verlangsamt oder gestillt werden kann, aber Ihr Erste-Hilfe-Set und der Arzt, der die Gruppe betreut, befinden sich in einem Dorf, das etliche Kilometer entfernt liegt. Was tun Sie?

Lösung

Spülen Sie die Wunde mit Trinkwasser aus, um Schmutzpartikel wie etwa Pflanzenreste zu entfernen. Wenn Sie keine Spülspitze zur Hand haben, halten Sie sich an die Devise »Viel hilft viel«. Spülen Sie mit großzügigen Mengen von sauberem Wasser, um die Wunde zu reinigen. Verbliebenes Material wie etwa Reste von Schmutz oder

Baumrinde entfernen Sie mit der Spitze eines Messers, einem Multitool oder auch einem Zahnstocher.

Nachdem Sie die Wundregion gereinigt haben, legen Sie einen Verband aus Baumwollstoff an, etwa aus einem Halstuch oder einem T-Shirt, und drücken dann fünfzehn Minuten lang auf die Wunde. Dabei hilft es, wenn der Verletzte den Arm nach oben streckt. Überprüfen Sie nach fünfzehn Minuten, ob die Blutung schwächer geworden ist oder schon aufgehört hat. Wenn sie schwächer ist, aber noch anhält, können Sie noch einmal fünfzehn Minuten drücken oder einen Druckverband anlegen, indem Sie ein zweites Stück Stoff über die Wunde binden. Der Knoten bzw. die Stelle mit dem größten Druck sollte dabei direkt über der Wunde liegen. Dann haben Sie die Hände frei und können die Verletzung noch weitergehend behandeln oder beim Transport des Verletzten helfen.

Ist die Blutung gestillt, verstärken Sie den Verband mit weiteren Stoffbahnen. Immobilisieren Sie den Arm so, dass er nicht herabhängt und etwa während des Transports einen Schlag abbekommt, denn dadurch könnte sich die Wunde wieder öffnen. (In Kapitel 6 finden Sie Beispiele dafür, wie Sie in freier Natur Schienen anfertigen.)

Und auch wenn Sie die verletzte Person kennen, müssen Sie sich vor Infektionen schützen.

Selbsthilfe

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie stehen bei Tagesanbruch allein am Ufer eines Sees und stecken sich versehentlich einen Angelhaken durch die

Hand. Oder Sie machen mit Freunden eine Wanderung und bleiben etwas zurück, weil Sie einen Seitenpfad erkunden. Sie rutschen aus, stürzen und verstauchen sich den Knöchel. Sie sind verletzt und allein. Was tun?

Solche Unfälle passieren unter Outdoorfans regelmäßig. Daher sollten Sie wissen, wie Sie sich in so einer Situation selbst helfen.

Das Wissen, wie man sich in einem Notfall selbst hilft, ist die Grundlage jeder Ausbildung in Sachen Erste Hilfe. Denn wie sollte man anderen helfen können, wenn man sich nicht einmal um sich selbst kümmern kann? Noch schlimmer ist es, wenn sich auch der Partner verletzt. Dann ist es lebenswichtig, sich selbst helfen zu können, um anschließend auch den Partner versorgen zu können.

Wenn Sie selbst verletzt sind, lautet das oberste Gebot: Ruhe bewahren und wohlüberlegt vorgehen. Denn ein kurzzeitiger Aussetzer des Verstandes kann Sie in eine gefährliche Lage bringen, die Sie – weitab vom Schuss und ohne professionelle medizinische Hilfe – möglicherweise nicht meistern können.

Wie man Verletzungen und Krankheiten behandelt, bleibt gleich, ob man nun jemand anderen oder sich selbst behandelt. Allerdings werden die Dinge komplizierter, wenn man sich selbst zu versorgen hat. Man hat Schmerzen, ist unter Umständen weniger beweglich (um etwa den Angelhaken aus der Hand zu ziehen, bleibt Ihnen nur eine Hand) und man kann immer nur eine Sache auf einmal machen. In diesem Buch finden Sie immer wieder Kästen mit Tipps, wie man Verletzungen bei sich selbst versorgt.

Am wichtigsten ist es, keinesfalls die Ruhe zu verlieren. Als Erstes sollten Sie die Lage einschätzen und überlegen, wie Sie vorgehen. Können Sie sofort Hilfe rufen oder müssen Sie zunächst eine Blutung stillen, bevor Sie etwas ande-

res tun können? Sind Sie dort, wo Sie sich befinden, sicher oder müssen Sie sich an einen geschützteren Ort begeben, um sich zu behandeln? Sich selbst Erste Hilfe zu leisten, kann eine gewisse Herausforderung darstellen, doch mit ausreichend Kenntnissen und der richtigen Einstellung kann man sich in den meisten Notfällen in angemessener Weise selbst versorgen.

Selbsthilfe

Folgendes sollten wir uns immer wieder vor Augen führen: Wenn wir zu einer Wanderung aufbrechen, sind die meisten von uns schon in gewissem Grad dehydriert. Denn die meisten Leute trinken zu wenig Wasser. Die Gefahr, infolge von Austrocknung zu erkranken, nimmt zu, wenn man körperlich aktiv ist oder sich um jemand anderen kümmert und dabei die simpelste aller Vorsorgemaßnahmen vergisst.

Unter normalen Umständen sollten Sie täglich zwei Liter Wasser trinken, bei körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Wenn Ihr Urin nicht klar oder hellgelb ist, sind Sie schon in gewissem Maß dehydriert (außer Sie nehmen bestimmte Medikamente oder Vitamine, die den Urin verfärben). Wenn Sie nicht mindestens alle zwei Stunden urinieren, ist das ein Anzeichen für Dehydrierung. In unserer Survival-Schule betrifft diese Problematik so viele Teilnehmer wie keine andere.

Krankheiten vorbeugen

Wir sprechen in diesem Buch zwar viel über Unfälle und Verletzungen, doch wenn man in der Einsamkeit der Wildnis erkrankt, kann das ebenso gefährlich werden. Einen Schnupfen

überlebt man auch ohne Nasenspray und Hühnersuppe, eine Lungenentzündung ist da schon ein ganz anderes Kaliber.

In der freien Natur sollten Sie nicht weniger auf Hygiene achten als zu Hause. Waschen Sie sich vor dem Essen die Hände, halten Sie Küchenutensilien und Geschirr sauber und waschen Sie sich die Hände, nachdem Sie auf dem Klo waren.

Überprüfen Sie, ob die Lebensmittel, die Sie essen wollen, noch genießbar sind. Eine Lebensmittelvergiftung in der freien Natur kann Ihnen den ganzen Trip vermiesen. Wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind, stellen Sie sicher, dass Sie sie dabeihaben, einschließlich einer Reserve, auf die Sie zurückgreifen können, falls Sie mit Ihrem Kanu kentern und Ihr Tagesrucksack über Bord geht.