

Checkliste: Erste-Hilfe-Set fürs Wandern

Wundversorgung

- Pflaster in verschiedenen Größen – bei Schnitten und kleinen Wunden
- Blasenpflaster – unverzichtbar bei langen Wanderungen
- Sterile Kompressen & Mullbinden – bei größeren Wunden
- Dreieckstuch – vielseitig einsetzbar (Armschlinge, Fixierung)
- Emergency Bandage (Notfallverband) – bei starken Blutungen
- Wunddesinfektionsmittel – reduziert Infektionsrisiken
- Tape & Fixierbinden – zum Stabilisieren von Gelenken oder Verbänden
- Schere – um Pflaster und Kompressen zurechtzuschneiden
- Pinzette & Sicherheitsnadeln – kleine Helfer im Ernstfall

Medikamente & Cremes

- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol) – bei Kopfschmerzen oder Prellungen
- Kühlgel – bei Prellungen, Verstauchungen oder Muskelbeschwerden
- Hirschtalcreme – beugt Blasen und Hautreizungen durch Reibung vor
- Antihistamin-Gel – gegen Juckreiz bei Insektenstichen
- Elektrolytpulver – Mittel gegen Magen-Darm-Probleme
- Persönliche Medikamente – für Allergiker, Asthmatiker oder chronisch Kranke

Insekten & Zeckenschutz

- Zeckenzange/-karte – für eine sichere Entfernung von Zecken
- Insektenspray – Schutz gegen Mücken und Zecken
- Antiallergikum (z. B. Cetirizin oder Fenistil-Tabletten) – bei allergischen Reaktionen

Notfall- & Spezialausrüstung

- Stirnlampe – für bessere Sicht im Dunkeln
- Rettungsdecke – gegen Unterkühlung oder Hitze
- Einmalhandschuhe – hygienische Wundversorgung
- Signalpfeife – um Hilfe zu rufen
- Notrufnummern & Allergiepass – wichtig für den Ernstfall
- Sonnencreme & Lippenpflege – gegen die UV-Strahlung
- Selbstkühlende Kühlpads – zusätzlich bei langen Touren

💡 Tipp:

Kontrolliere dein Erste-Hilfe-Set vor jeder Tour: Sind alle Materialien vollständig, steril und haltbar? Ersetze abgelaufene Medikamente rechtzeitig.

Dein Erste-Hilfe-Set ist gepackt – jetzt fehlt nur noch dein Mut!

Beim Mammutmarsch stellst du dich der Herausforderung und entdeckst, wie viel wirklich in dir steckt.

MELDE DICH JETZT AN UND STARTE DEIN ABENTEUER

