



Bund der Pfadfinderinnen
& Pfadfinder e.V.

1. Hilfe-Maßnahmen für Fahrt und Lager



Ein Handbuch zur Großfahrt des BdP-Stamm Ginsburg,
Hilchenbach im Sommer 2002

www.stamm-ginsburg.de

Mitglied in
World Association of Girl Guides and Girl Scouts
World Organization of the Scout Movement



Inhalt

blutende Wunden	4
Schnittwunden	4
Schürfwunden	4
Nasenbluten	4
Druckverband	5
Verband	5
Schock.....	6
Schocklage	6
Pulskontrolle	7
Hitze	7
Hitzeerschöpfung / Überanstrengung:	7
Hitzeschlag	8
Sonnenstich	8
Unterkühlung	9
stabile Seitenlage	9
Vergiftung	11
Insektenstich.....	11
Zeckenbiss	12
Erkältung	12
Fieber	12
Prellung / Zerrung	13
Verstauchungen.....	13
Gehirnerschütterung	14
Fußblasen und Druckstellen	14
Durchfall.....	14
Verstopfung.....	15
Verbrennungen	15
Verbrühungen	16
Knochenbruch.....	16
Hygiene auf Fahrt und Lager	16
Notrufe	18
Inhalt der Fahrtenapotheke einer Sippe	18



Diese Hinweise ersetzen in keiner Weise einen Kurs in Leben rettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort oder Erster Hilfe!

Dieses Heftchen ist gedacht für alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder, die auf Fahrt und Lager mit großen oder kleinen Unfällen, Verletzungen und Erkrankungen konfrontiert werden. Es entstand anlässlich der Großfahrt des 3. -Stamm Ginsburg, Hilchenbach im Sommer 2002 nach Masuren/Polen. Die Auswahl der dargestellten Maßnahmen und Krankheiten richtet sich nach den für ein Pfadfinderlager oder für eine (Groß-)Fahrt typischen Gefahren und bietet daher keine umfassende Anleitung für 1. Hilfe oder lebensrettende Sofortmaßnahmen.

Die Anleitungen in diesem Heft sind nicht geeignet, einen Arztbesuch zu ersetzen. Immer dann, wenn Fragen oder Zweifel bei Verletzungen oder Krankheiten bleiben gilt:

Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig einen Arzt aufgesucht!

Die Zusammenstellung erfolgte mit Hilfe folgender Schriftstücke:

Querweltein, ein Handbuch – nicht nur für Pfadfinder; Georgs-Verlag

Hans von Gottberg: Fahrten, Ferne, Abenteuer; Ensslin & Laiblin Verlag

Erste-Hilfe-Handbuch; Deutsches Rotes Kreuz

Sowie zahlreicher Internet-Angebote diverser Pfadfinderstämme und -bünde



blutende Wunden

Kleinere blutende Wunden:

- Blutungen müssen so schnell wie möglich gestoppt werden.
- Kleinere Wunden stoppen und gerinnen nach wenigen Minuten von selbst.
- Durch hochhalten (wenn möglich) wird die Blutung verringert
- Sie sollten gesäubert und mit einem Pflaster versorgt werden.

Tiefere blutende Wunden:

- sind gekennzeichnet durch dunkles sickerndes Blut, das langsam und stetig fließt.
- Ein lebensgefährlicher → Schock ist meist die Folge wenn die Blutung nicht gestoppt wird.
- Jede Blutung kann durch genügend großen Druck gestillt werden.
- Drücke leicht mit einem sterilen oder sauberen Tuch auf die Wunde und lege einen sterilen oder sauberen Verband an (→ Druckverband).
- Derartige Wunden müssen oft genäht oder geklammert werden und benötigen deshalb eine fachärztliche Behandlung im Anschluss an die Erste Hilfe.

Schnittwunden

- Leichte Schnitte desinfizieren und mit Pflaster abdecken.
- Bei größeren Wunden: → siehe tiefere blutende Wunden

Schürfwunden

- Groben Schmutz durch Abtupfen mit sterilem Material beseitigen
- Kein Wasser!
- Mit desinfizierendem Wundpuder bestreuen
- Nach Möglichkeit offen abtrocknen (verschorfen) lassen, sonst verbinden

Nasenbluten

Nasenbluten entsteht, wenn eines der kleinen Blutgefäße in der Nasenschleimhaut platzt.

- Bei Nasenbluten ist es am besten, wenn die blutende Person sitzt oder steht.
- Lehne nicht den Kopf nach hinten und legen die Person nicht hin, denn dies erhöht den Blutdruck im Kopf. Dies fördert die Blutungen, außerdem läuft das Blut auf diese Weise in den Magen.
- Halten die Nase zehn Minuten lang mit dem Zeigefinger und Daumen fest zu, ohne hierbei den Druck zu verringern. Auf diese Weise kannst du die Blutgefäße zusammendrücken und oftmals die Blutungen stoppen (atmen durch den Mund).
- Sollte die Blutungen andauern, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Pulsader-Blutungen



Pulsader-Blutungen, das heißt Verletzungen an großen Arterien, können innerhalb von wenigen Minuten zum Tod führen. Deshalb ist Erste Hilfe sofort notwendig. Es handelt sich um kräftige, pulsierende und spritzende Blutungen, bei denen das Blut im Takt mit dem Pulsschlag ausgespritzt wird. Das Blut ist hellrot.

Wenn die Pulsader blutet, solltest du folgendermaßen vorgehen:

- Blutungen werden mit einem festen, direkten Druck auf die Wunde gestoppt.
- Drücke so lange fest zu, bis die betreffende Person in ärztliche Behandlung kommt.
- Drücke entweder mit einem sterilen oder sauberen Tuch und wenn nichts dergleichen in deiner Nähe ist, mit deiner bloßen Hand die Wunde zu.
- Wenn es möglich ist, verbinde die Wunde.
- Wenn es durch den Verband bluten sollte, drücke noch einmal fest auf die Wunde, bis die Blutungen stoppen.
- Du darfst den durchgebluteten Verband jedoch nicht abnehmen, sondern du musst den neuen Verband einfach über den alten legen.

- Pulsader-Blutungen müssen nach der ersten Hilfeleistung immer von einem Arzt behandelt werden.

- Die verletzte Person sollte sich hinlegen, am besten mit dem Kopf ein wenig tiefer als Körper und Beine, damit genügend Sauerstoff ins Gehirn gelangt (siehe Schocklagerung). Wenn die blutende Stelle hoch gehalten werden kann, wird der Druck verringert und somit auch die Blutungen.
- Verzichte darauf, die Wunde zu reinigen.

Druckverband

Mit einem Druckverband kann eine starke Blutung zum Stillstand gebracht werden. Dazu wird ein Druckpolster (Verbandpäckchen oder Dreieckstuch) fest. Dazu wird die Wunde zunächst mit Wundaufgabe und Verband versorgt bevor man das Druckpolster drauflegt und z.B. mittels einer Dreieckstuchkrawatte straff befestigt.

Achtung: Der Druckverband darf auf keinen Fall mit einschneidenden Gegenständen (Draht, dünne Schnurr) angezogen werden.

Verband

Bei einem Verband wird zunächst eine Wundaufgabe aus keimfreien Material auf die Wunde gelegt bevor verbunden wird. Tropft ein Verband durch wird über ihm ein weiterer Druckverband angelegt.



Schock

Körperlicher Schock und Ohnmacht können auftreten, wenn aus irgendeinem Grund nicht genügend Blut durch den Körper fließt. Das Gehirn bekommt zu wenig Sauerstoff und der betreffenden Person wird schwindlig.

Ein Schock kann nach einem Unfall mit → Blutungen, nach einer ernsthaften Infektion mit Flüssigkeitsverlust, nach einer Brandwunde oder nach anderen Zwischenfällen, die einen Blut- und Flüssigkeitsverlust bewirken, auftreten. Aber auch traumatische Erlebnisse können zu einem Schock führen.

Wenn zu wenig Blut durch den Körper fließt, fällt der Blutdruck ab und es kommt dadurch zu wenig Sauerstoff in den entsprechenden Organen.

Die Symptome bei Schock und Ohnmacht sind:

- Blässe
- Nervosität und Ängstlichkeit
- Kalter Schweiß
- Schwindel
- Der Puls wird schwach und rast.
- Der Blutdruck fällt.
- Der Atem wird langsam und schwach.
- Bewusstlosigkeit

Speziell im Fall eines Schocks gilt es Folgendes zu beachten:

- Die betreffende Person muss auf den Rücken gelegt werden, am besten mit den Füßen nach oben (→ Schocklage). Dadurch gelangt mehr Blut ins Gehirn.
- Achte darauf, dass die Person warm und so bequem wie möglich liegt.
- Gib der Person nichts zu trinken, da auf Grund des verringerten Bewusstseins Erstickungsgefahr droht.
- Wenn es zu Erbrechen oder Blutungen aus dem Mund kommt, muss die Person auf die Seite gelegt werden, um ein Erstickten zu vermeiden.
- Rufe einen Krankenwagen. Eine Person unter Schock muss immer in ärztliche Behandlung.

Schocklage

Um den abgespannten Blutkreislauf zu unterstützen wird der Betroffene in die Schocklage gebracht.

- Bei dieser Lage wird der Verletzte auf den Rücken gelegt und
- die Beine werden erhöht gelagert.



Durch diese Lage wird das Herz entlastet und Blut aus den Extremitäten in den Rumpf mit den lebenswichtigen Organen geleitet. Während der Schocklage muss man den Verletzten betreuen.

Die Schocklage darf nicht angewandt werden bei:

- Schädel Hirn Verletzungen
- Atemnot
- plötzliche Schmerzen im Bauch- und Brustraum

Bei Schock besteht Ess- und Trinkverbot!

Pulskontrolle

Das schlagende Herz pumpt das Blut durch den Körper und versorgt ihn auf diesem Weg mit Sauerstoff. Um zu prüfen ob es schlägt kontrolliert man den Puls.

- Neben dem Verletzten knien.
- Mit Zeige- und Mittelfinger Kehlkopf ertasten.
- Mit den Fingern seitlich in die Halsgrube tasten. Dort spürt man den Rand des Kopfwendemuskels.
- Dort kann man die Halsschlagader pulsieren fühlen.

Achtung:

- Spürt man keinen Puls auf der einen Seite unbedingt die gegenüberliegende Seite auch kontrollieren.
- Puls nie auf beiden Seiten gleichzeitig messen.
- Atmet der Bewusstlose noch und hat Puls muss er in die → stabile Seitenlage gebracht werden

Hitze

Durch zu starke Überhitzung des Körpers kann es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen:

Hitzeerschöpfung / Überanstrengung:

Anzeichen:

- auffallende Blässe
- Schwächegefühl
- kalter Schweiß
- frösteln
- schneller schwacher Puls bei normaler Körpertemperatur

Gefahren:



- Es kann zu einem Kreislaufversagen und → Schock kommen

Maßnahmen:

- Im Schatten flach lagern, mehrstündige Rast
- reichlich trinken (Mineralwasser oder ähnliches um den Mineralienverlust auszugleichen, geht auch mit Kochsalzzusatz: 1 Teelöffel Salz auf 1 l Wasser)
- längere Pause (danach Person unbedingt schonen)
- beengende Kleidung öffnen
- gleiches gilt für Personen die durch Überanstrengung erbrechen oder zusammenbrechen.

Hitzeschlag

Tritt auf bei einer Überhitzung des gesamten Körpers auf. Durch eine Wärmestauung erhitzt sich der ganze Körper. Ein versagen der Schweißbildung führt zu weiterer Erhitzung.

Anzeichen:

- hochroter Kopf
- heiße trockene Haut
- stumpfer Gesichtsausdruck / taumelnder Gang
- hohe Körpertemperatur

Gefahren:

- Es kann zu Kreislaufversagen, → Schock und Bewusstlosigkeit kommen

Maßnahmen:

- an einem kühlen Ort mit erhöhtem Oberkörper lagern
- Körper kühlen (Luft zufächeln und mit Wasser kühlen)
- beengende Kleidung öffnen
- unbedingt Arzt verständigen da Lebensgefahr bestehen kann

Sonnenstich

Entsteht durch direkte starke Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf.

Anzeichen:

- hochroter, heißer Kopf
- kühle Haut
- Unruhe
- Kopfschmerzen / Übelkeit / Erbrechen



- Bewusstseinschwund

Maßnahmen:

- präventiv Hut tragen
- in den Schatten bringen
- Kopf erhöht lagern und mit nassen Tüchern kühlen
- bei schweren Symptomen den Arzt rufen

Unterkühlung

Auch ohne Minusgrade kann es zu einer Unterkühlung des Körpers kommen. Ursachen können längerer Aufenthalt in kaltem Wasser oder kalter Umgebung sein. Bereits bei einer Körpertemperatur von 34-36° Celsius stellen sich Kältezittern und Schmerzen in Armen und Beinen ein. Sinkt die Temperatur unter 34° Celsius verliert man langsam das Bewusstsein. Bei 27° Celsius kommt es zu tiefer Bewusstlosigkeit.

Anzeichen:

- Gänsehaut, Muskelzittern
- starke Müdigkeit
- bläuliche Gesichtsfarbe
- Teilnahmslosigkeit, später auch tiefe Bewusstlosigkeit.
- stark verlangsamte Herz und Atemtätigkeit.

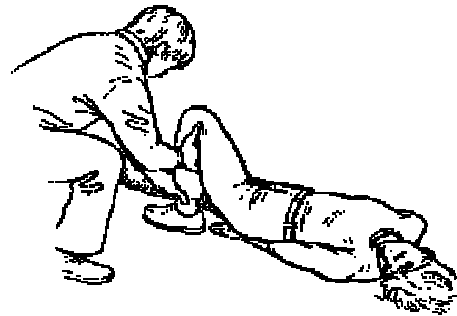
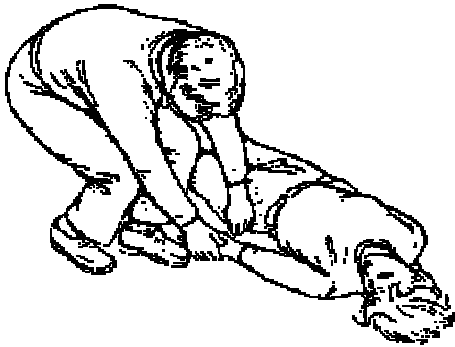
Maßnahmen:

- an warmen windstillen Ort bringen
- nasse Kleidung durch trockene ersetzen und Person warm einhüllen
- falls bei Bewusstsein heiße gezuckerte Getränke verabreichen (z.B. Tee). Auf keinem Fall Alkohol.
- wichtig ist eine langsame Erwärmung. Auf keinen Fall starker Hitze (z.B. Ofen) aussetzen.

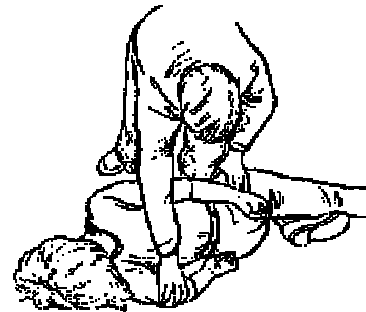
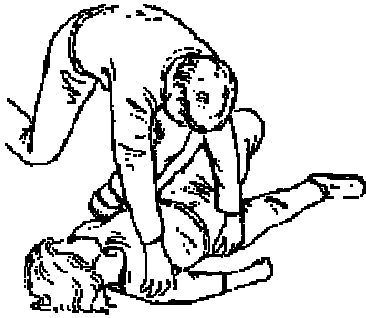
stabile Seitenlage

Atmet ein Bewusstloser und hat er noch → Puls so bringt man ihn in die "Stabile Seitenlage". In dieser Lage ist der Kopf des Bewusstlosen überstreckt und an der tiefsten Stelle des Körpers. Dies garantiert, dass z.B. Erbrochenes abfließen kann und nicht die Atemwege blockiert. Der Bewusstlose ist in dieser Lage so stabil, dass er nicht umkippen kann.





1. Bewusstlosen auf den Rücken legen und neben ihm knien.
2. Hüfte anheben und Arm des Bewusstlosen gestreckt darunter legen.
3. Das dem Helfer nahe Bein aufstellen bis es maximal gebeugt ist.



4. Gegenüberliegenden Arm auf die dem Helfer zugewandte Seite legen.
5. Bewusstlosen an Schulter und Hüfte vorsichtig zu sich herumziehen.
6. Zur Stabilisierung den anderen Arm am Ellenbogengelenk nach hinten ziehen.



7. Kopf an Stirn und Kinn fassen und überstrecken.
8. Hand unter die Wange legen, Mund öffnen und zu Boden wenden.
9. Hat man den Bewusstlosen in der stabilen Seitenlage muss man ständig Atmung und Puls kontrollieren.

Vergiftung

Die meisten Vergiftungen entstehen durch Nahrungsschimmel, verdorbene Fisch- oder Fleischspeisen und giftige Pflanzen

Anzeichen:

- Übelkeit
- Brechreiz (selten Erbrechen)
- Leibschmerzen
- Krämpfe und → Schock

Maßnahmen:

- Wasser, Tee oder Saft in kleinen Schlucken und Mengen trinken.
- Bei Säuren- und Laugenvergiftungen sollte dies so schnell wie möglich erfolgen. (Verdünnungseffekt!)
- Arzt aufsuchen
- Hinweise über die Vergiftung erhältst du durch Befragung, Speiseresten, Verpackungen

Vorsicht:

- Milch ist kein Gegengift, sondern beschleunigt in vielen Fällen die Giftaufnahme durch den Darm.
- Der Versuch, den Betroffenen zum Erbrechen zu bringen, sollte nur von einem erfahrenen Arzt mit einem speziellen Medikament ausgelöst werden.
- Keinesfalls sollte das Kind durch Reizung des Gaumensegels mit dem Finger oder ähnliche Aktionen zum Erbrechen gebracht werden. Oft hat das für das Kind gefährliche Folgen.
- Ebenfalls sollte kein Salzwasser verabreicht werden, um ein Erbrechen auszulösen. Dies hat zum Teil fatale Folgen.

Insektenstich

Von Hornisse, Biene, Wespe, Mücken, Ameisen etc.

- Bei Bienenstich zunächst hängen gebliebenen Stachel entfernen
- Alle Stiche kühlen (Verband mit Essigwasser)
- Bei Mückenstichen und Ameisenstichen nicht kratzen!
- Bei Hornissenstichen Kreislaufmittel geben (schwarzer Tee, Kaffee)
- Bei mehreren Hornissenstichen so schnell wie möglich zum Arzt!
- Steigt der Puls auf über 100/Minute, wird der Patient blass, benommen oder erfolgt eine Kreislaufschwäche, so muss mit einer Allergie gerechnet werden. Dies ist ein Notfall: schnell zum Arzt. Wenn der Patient um seine Allergie weiß, hat er vielleicht ein Medikament dabei!



Zeckenbiss

Anzeichen:

- Kleines, stecknadelkopfgroßes, schwarzes Tier (Pünktchen), das sich mit dem Kopf durch die Haut bohrt, um Blut zu saugen
- Hautumgebung gerötet
- Zecken können bis auf Erbsengröße anschwellen
- Vorkommen in Wäldern mit Unterwuchs (Büschen) und Farnkraut

Maßnahmen:

- Niemals Zecke mit Gewalt herausziehen (Kopf reißt sonst ab, bleibt unter der Haut und führt zu Entzündungen, Blutvergiftung)
- Zum entfernen des Tieres spezielle Zecken-Zange benutzen!
- Wenn keine Zecken-Zange dabei: Befallene Hautstelle mit einem Tropfen Öl, Petroleum oder notfalls anderem Fett (z.B. flüssige Margarine) luftdicht isolieren (dick einstreichen). Tier erstickt und kann 15 Minuten später meist leicht einschließlich Kopf herausgezogen werden
- Stets prüfen, ob Kopf tatsächlich entfernt (Lupe)

Achtung:

In manchen Gebieten übertragen Zecken den Erreger der Hirnhautentzündung (lebensbedrohlich). Für Fahrten/Lager in solchen Gebieten ist eine FSME-Impfung angebracht.

Erkältung

Hat man nur typische Erkältungssymptome und klingt die Erkrankung nach ein bis zwei Wochen ab, gibt es keinen Grund, einen Arzt aufzusuchen.

- Allgemein körperlich schonen, Ruhe, schwitzen (Schlafsack)
- viel Flüssigkeit zu sich nehmen (z. B. heißen Tee)
- mit hoch gelagertem Kopf zu schlafen.
- während der Erkältung nicht rauchen, denn Rauchen reizt die Schleimhäute.
- gebrauchte Papiertaschentücher sofort weg werden, damit die Ansteckungsgefahr begrenzt wird.

Fieber

Bei länger andauerndem Fieber und/oder sehr hohen Temperaturen (über 39,0 °C) mit schwerem Krankheitsgefühl sollte ein Arzt aufgesucht.

- Schonen, bis das Fieber abgeklungen ist,
- möglichst im Bett/Schlafsack bleiben



- reichlich trinken, da du durch das Fieber viel Flüssigkeit verlierst. Als Faustregel gilt: Bei einer Temperaturerhöhung von je einem Grad Celsius über 37,0 °C sollten zusätzlich ein halber bis ein Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden.
- fiebersenkende Maßnahmen, wie z.B. kalte Umschläge, Essig-Fußwickel oder nasskalte Wadenwickel anwenden

Prellung / Zerrung

Eine Prellung entsteht durch einen Schlag oder Stoß, wobei keine Verletzungen des Gewebes sichtbar sind. Es bildet sich ein unterschiedlich stark ausgeprägter Bluterguss und die betroffene Stelle schwillt an. Eine Prellung ist sehr schmerzhaft.

Eine Zerrung ist eine Überdehnung der Kapsel-Bandanteile eines Gelenks. Die Bänder behalten aber ihre führende und stabilisierende Funktion. Auch hier kommt es zu einer Schwellung, einem Bluterguss und Schmerzen.

Anzeichen:

- der verletzte Arm oder das Bein ist nicht vollständig gebrauchsfähig
- Daneben treten Schmerzen, Schwellung und Bluterguss auf.
- Oft bessern sich die Symptome innerhalb weniger Minuten.

Maßnahmen:

- Entlastung
- Hochlagerung
- Kühlung
- Kälte lindert die Schmerzen, lässt die Schwellung abklingen und führt so zu einem schnelleren Heilungsverlauf.
- Auch Sportsalben beschleunigen die Heilung.
- Sobald eine Betätigung ohne Schmerzen möglich ist, kann man vorsichtig und langsam weiterlaufen
- Bei starker Prellung, insbes. im Kopfbereich, sofort zum Arzt (Gefahr innerer Blutungen)

Verstauchungen

Verstauchungen treten bei Hand- oder Fußgelenken durch gewaltsame Überdehnung oder Reißen der Gelenkbänder auf.

Anzeichen:

- Starkes Anschwellen
- Starke Schmerzen bei Bewegung



Maßnahmen:

- Ruhigstellen des Gelenks
- Hochlagern
- Kühle Umschläge
- Häufiges Rasten mit häufiger Kühlung
- Sind die Beschwerden nach 2 Tagen nicht abgeklungen: Arzt!
- Bei Blutungen aus Ohr oder Nase kann ein Schädelbruch vorliegen: vom Notarzt abholen lassen!

Gehirnerschütterung

Gehirnerschütterung kann durch eine → Prellung des Kopfes verursacht werden

Anzeichen:

- Kopfschmerz
- Übelkeit
- Auch kurze Bewusstlosigkeit/Benommenheit, Gedächtnislücken nach Prellung

Maßnahmen:

- Flach lagern
- Puls kontrollieren
- Auch bei leichter Gehirnerschütterung den Patienten überwachen
- Bei beginnenden Beschwerden sofort zum Arzt

Fußblasen und Druckstellen

- Fußblasen während der Wanderung gut abpolstern (z.B. Brücke aus Taschentuch mit Pflaster um die Blase herum bauen)
- Blase nicht öffnen!
- Erst abends, wenn mind. 8 Stunden Ruhe in Aussicht sind, Blase vorsichtig anstechen (besser: einen Kanal durch die umliegende Hornhaut stechen) und Blase ausdrücken
- Haut keinesfalls entfernen
- Möglichst ohne Verband austrocknen lassen
- Morgens vor Abmarsch die Blase / Druckstelle wieder gut polstern

Durchfall

Die Ursache für Durchfall ist oft nicht bekannt. Da Durchfall meistens nach ein paar Tagen ohne nennenswerte Komplikationen von selbst vorübergeht, behandelt man in der Regel nur die Beschwerden. In erster Linie ist es wichtig, den Verlust von Wasser und Salzen zu ersetzen. Großer Wasserverlust kann besonders für Kinder und ältere Menschen gefährlich werden. Bei starken Be-



schwerden muss man mindestens drei bis vier Liter täglich trinken. Die Getränke müssen Zucker, Salz und vor allem Kalium in bestimmten Mengen enthalten, sonst kann der Körper das Wasser nicht speichern.

Medikamente, die akuten Durchfall stoppen, sind nur bei starken Durchfällen sinnvoll, um gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder kurzfristig eingesetzt - wenn man z.B. eine Busfahrt überstehen muss. Sonst bleibt der Erreger weiter im Darm und schädigt die Schleimhaut. Achte darauf, dass du diese Medikamente nicht überdosierst, sonst ist ein gefährlicher Darmverschluss die Folge.

Nimm in den ersten Tagen nach einem akuten Durchfall wenig milchhaltige Nahrungsmittel zu dir. Ernähre dich wieder normal, wenn du wieder Appetit bekommen hast.

Beachte bitte:

Wenn nach spätestens vier Tagen keine Besserung eingetreten ist oder die Erkrankung ungewöhnlich schwer mit Fieber, Blut im Stuhl und Austrocknung verläuft, musst du unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Hartnäckige Gerüchte: Das alte Rezept "Cola und Salzstangen" ist bei starkem Wasserverlust ungeeignet, da man dabei selten Zucker und Salz im richtigen Verhältnis aufnimmt. Außerdem führt Cola nicht genug Wasser zu, da es zuviel Zucker enthält. Der Mineralstoff Kalium fehlt völlig bei dieser Behandlung. Nur im wirklichen Notfall, oder bei leichten Beschwerden kann man das Rezept anwenden und dabei Cola mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und Kalium durch kaliumreiche Früchte wie Orangen oder Bananen ersetzen.

Kohletabletten wurden früher zwar häufig eingesetzt, sie sind aber nach heutigem Wissensstand bei Durchfall nutzlos.

Verstopfung

Verstopfung hast du erst, wenn du mindestens 4 Tage keinen Stuhlgang hattest. Abführmittel oder Abführtee beheben die Verstopfung. Einige Stunden nach Einnahme des Abführmittels solltest du ballastreiche Kost essen und viel trinken!

Verbrennungen

Brennende Person zu Boden werfen und durch Herumwälzen oder Überwerfen von Decken die Flammen löschen.

Verbrannte Kleidung nicht abreißen

Brandwunden keimfrei abdecken oder verbinden

Brandblasen nicht öffnen

Vor Wärmeverlust schützen

Verbrennungen mind. 20 Minuten unter kaltes Wasser halten, bis der Schmerz vergeht

Nie Mehl, Öl, Puder oder „Brandsalbe“ aufbringen

Bei großflächigen Verbrennungen besteht → Schockgefahr! Notarzt!

Verbrennungen 1. Grades: Haut gerötet; 2. Grades: Blasenbildung; 3. Grades: offene Haut, verkohlt.



Verbrühungen

Behandlung wie bei → Verbrennungen, jedoch die durchnässten Kleidungsstücke sofort entfernen.
Bei offener Haut ist Infektionsgefahr gegeben: auf Sterilität achten!

Knochenbruch

Anzeichen:

- Schmerzen
- Schwellungen
- Unnatürliche Lage
- Bewegungseinschränkung oder -unfähigkeit

Maßnahmen:

- Betroffenes Körperglied ruhig stellen
- Möglichst wenig bewegen
- Nicht versuchen, es zu richten
- Schienung ist nur bei längerem Transport nötig: die gepolsterte Schiene über die beiden angrenzenden Gelenke hinaus reichend gleichmäßig befestigen
- Alle Brüche sofort von einem Arzt untersuchen lassen

Achtung:

Bei Verdacht auf Rückgrat-, Genick- oder Schädelverletzung nicht bewegen! Vom Notarzt holen lassen.

Hygiene auf Fahrt und Lager

Ein wichtiges Kapitel ist die Fahrtenhygiene. Auf abenteuerlicher Fahrt, fern von Duschen, WC und Mutters prüfenden Blicken, ist die Gefahr groß, dass die regelmäßige körperliche Reinigung der Faulheit zum Opfer fällt. Morgens in der Saukälte waschen? Zähne putzen? Kämmen? So'n Blödsinn! Für wen soll man sich denn hier schön machen? Unterwäsche? Nur weil es schon ein bisschen riecht? Essgeschirr und Hordentopf auswaschen? Wird ja doch wieder drin gekocht...

Wenn man nun weiß, dass solche Auffassungen ansteckend sind und also mehrere solche »vergammelten Typen« wochenlang in der Enge des Zeltens hautnah beieinander leben und aus dem gleichen Topf essen, wird verständlich, dass die meisten Fahrtenkrankheiten ihren Grund in mangelhafter Hygiene haben. Ausschlag; Pickel, Furunkel, Entzündungen, vor allem Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Magenschmerzen sind Auswirkungen mangelnder Fahrtenhygiene.

- Täglich gründlich waschen und Zähne putzen!



- Wem's bei Sonnenaufgang noch zu kalt ist, der veranstalte sein Waschfest später im warmen Sonnenschein.
- Bestecke, persönliches Essgeschirr und Hordentopf stets sauber halten. Selbst der kleinste angebrannte Rest muss weg.
- Im Lager: Essgeräte stets draußen auf einem Gestell verwahren.
- Vor dem Kochen und Essen sowie nach dem Austreten stets Hände waschen.
- Keine „normale“ Toilette in Sicht? Dann grab ein kleines Loch. Benutze dies als Toilette. Anschließend das Loch wieder zugraben. So schützt du dich und deine Umwelt vor Geruch und unansehnlichen Überresten...
- An jedem 5. Tag ist »Waschtag«. Da wird alles gewaschen, was inzwischen schmutzig geworden ist.
- Ordnung und Sauberkeit im Zelt! Den Eingang der Kohte tagsüber zwecks Durchlüftung offen. Niemals Lebensmittel und Reste von Mahlzeiten in der Kohte aufbewahren.
- Packe deine dreckigen Sachen nie in eine Plastiktüte, da sie darin zu schimmeln anfangen können
- Packe Lebensmittel immer so in deinen Rucksack auf einer Wanderung, dass nichts auslaufen kann, man glaubt ja gar nicht wie ausgelaufene Butter stinken kann..... (den Gestank bekommt man erst nach ca. 20maligen Waschen in der Waschmaschine wieder heraus)
- Esse nach Möglichkeit nie in deinem Schlafzelt, denn die Krümel locken Ameisen und Mäuse an
- Nahrung sollte auch nie offen lagern, um sie vor Ungeziefer zu schützen



Allgemeine Hinweise

Notrufe

Notrufe sind an Telefonzellen ohne Münzeinwurf wählbar. Auch an gesperrten Telefonen sind die Notrufnummern meist frei geschaltet (z.B. Handy ohne gültige Karte)

Eine Notfallmeldung muss unbedingt enthalten:

1. **Wo** geschah es?
2. **Was** geschah?
3. **Wie viele** Personen sind verletzt?
4. **Welche** Verletzungen liegen vor?
5. **Notruf nie von selbst beenden** sondern immer auf Rückfragen vom Rettungsdienst warten!

Inhalt der Fahrtenapotheke einer Sippe

Auf Fahrt (und im Lager) muss neben den persönlichen Medikamenten in den AB-Päckchen (Aalzeit-Bereit-Päckchen) jedes einzelnen zusätzlich medizinisches Material mitgeführt werden. Diese Fahrtenapotheke der Sippe wird vom Erste-Hilfe-Meister der Sippe betreut und verwaltet. Das heißt nicht, dass er/sie alles alleine tragen muss – die Fahrtenapotheke kann auf alle verteilt werden. Nur der Erste-Hilfe-Meister hat den Überblick und kümmert sich um die Vollständigkeit.

Erste-Hilfe-Material:

- ✓ 1 Rolle Leukoplast
- ✓ steriler Verbandsmull
- ✓ 4 Mullbinden (4 und 8 cm breit)
- ✓ 2 verschieden breite elastische Binden
- ✓ 2 Brandwunden-Verbandpäckchen
- ✓ 1 kleine Verbandsschere, 1 Fieberthermometer, Pinzette, Zeckenzange, Rettungsdecke, 1.-Hilfe-Handbuch

Medikamente:

- ✓ Tabletten gegen Schmerzen und Fieber
- ✓ Tabletten gegen Durchfall
- ✓ Mittel gegen Verstopfung
- ✓ Tabletten gegen Husten und Halsschmerzen
- ✓ Tabletten gegen Übelkeit und Magenverstimmung
- ✓ Mittel gegen Prellung, Zerrung, Verstauchung
- ✓ Desinfizierendes Wundpuder
- ✓ Desinfektionsmittel für Wunden

Hinweis: Die Fahrtenapotheke wird durch Packmaß und Gewicht begrenzt! Eine Lagerapotheke sollte umfangreicher sein!





Bund der Pfadfinderinnen
& Pfadfinder e.V.

Eigene Notizen:

Der Stamm Ginsburg ist Mitglied im Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. (BdP). Der BdP ist bundesweit der größte interkonfessionelle Verband für Pfadfinderinnen und Pfadfinder. Der BdP ist politisch und weltanschaulich unabhängig. Seine Arbeit ist gemeinnützig, öffentlich anerkannt und wird ehrenamtlich geleistet. Seine Aufgaben finanziert als freier Träger der Jugendarbeit aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und öffentlichen Zuschüssen. Die Pfadfinderinnen und Pfadfinder im BdP sind Teil der größten Jugendbewegung der Welt mit 32 Millionen jungen Menschen in nahezu allen Ländern der Erde.

www.stamm-ginsburg.de
www.pfadfinden.de

