

1. Rucksackapotheke, minimale Grundausrüstung

(immer dabei, auch für Halbtagestouren oder Klettergärten!):

- 1 steriles Verbandspäckchen
- 2 sterile Kompressen bzw. nichtklebende Wundauflagen (7 x 7 cm)
- 1 Heftpflastersortiment (klein und groß)
- 1 Rolle Leukoplast/Tapeverband (2,5 -) 3,5 cm / 5 m
- 1 elastische, evtl. selbsthaftende dünne Verbandsbinde (6 cm)
- 1 elastische, selbsthaftende Pflasterbinde 8 - 10 cm / 5 m zur (Gelenk-) Stabilisierung
- 1 Dreiecktuch (auch als Ersatz-Hals- oder Kopftuch)
- 1 Alu-Rettungsfolie (2 x 1 m) zur Wärmeisolation bei Biwak oder Schock
- 6 Schmerztabletten (Kopfschmerzen, Fieber): z.B. Aspirin/ASS, Paracetamol (je 500 mg)
- 2 stärkere Schmerztabletten, z.B. Gelonida NA oder Nedolon P (Rp),
- für echte Notfälle evtl. sehr starke Mittel: z.B. Tramal oder Valoron N (Rp)
- 1 Wunddesinfektionsmittel: z.B. Mercuchrom (15 ml, Rp)

Sonstige nützliche Kleinigkeiten: (am besten in der Apotheke aufgehoben):

- 1 kleine Schere (oder besser Allzweckmesser), 1 Nähnadel und kräftiger Zwirnfaden,
- 1 kleiner Bleistift und Schreibpapier, 1 kurze Erste-Hilfe-Zusammenfassung,
- 1 Feuerzeug oder 1 Schachtel (Sturm-)Streichhölzer, 1 kleine Kerze, z.B. Teelicht
- evtl. 1 dünner Draht, 2 Sicherheitsnadeln, 2 Hohlknoten, Taschentücher, Klopapier

2. Rucksackapotheke für mehrtägige Bergfahrten und Hochtouren

Ergänzung durch weitere Verbandspäckchen, Kompressen, Verbandsbinden, elastische Binden und Dreiecktücher, je nach Tourenlänge und Gruppengröße.

- Sonnenschutzmittel für Haut (Schutzfaktor mind. 10!) und guter Lippenstift
- Augen- und Nasensalbe, auch für wunde Haut: z.B. Bepanthen 5 g
- Verstopfte Nase, Schnupfen: z.B. Otriven Einzelpipetten/-Nasengel,
- Halsschmerzen: verschiedene Lutschtabletten
- Husten, verschleimt: z.B. Acetylcystein (ACC), Bisolvon, Ambroxol (Rp)
- Übelkeit, Erbrechen, Magenstörung: z.B. Metoclopramid Tropfen oder Zäpfchen (Rp)
- Starker Durchfall: z.B. Imodium / Loperamid (Rp)
- Muskel-/Gelenkschmerzen: Antirheumatikum, z.B. Ibuprofen oder Diclofenac (jeweils Rp)