

Erste Hilfe

Meist passiert nichts, wenn man mit dem Velo eine schöne Abend-, Tages- oder Ferientour macht. Wenn doch, ist man heilfroh, eine kleine Reiseapotheke mit dabeizuhaben.

TEXT & FOTO: **MARIUS GRABER**

Die meisten Rucksack- und Sackchen-Apotheken sind – wenn sie überhaupt existieren – in einem üblen Zustand. Seit Jahren ungepflegt, mal unterwegs benutzt, zu Hause dann schon wieder vergessen, sodass sie nicht nachgefüllt wurden. Sollte man sie dennoch mal gebrauchen, ist es gut, die wichtigsten Sachen dabeizuhaben.

Velojournal hat mit langjährigen Velofahrern und Ärzten gesprochen, um einen Vorschlag für eine Radler-Touren-Apotheke zu machen. Der erste Tipp: Besser eine reduzierte, kleine Apotheke, die dafür so kompakt und leicht ist, dass man sie immer mitnimmt.

Die Tagesapotheke

Mit einigen wenigen Dingen ist man für viele Verletzungen und Notfälle, die auf einem Veloausflug oder einer Biketour passieren, schon gut gerüstet. Die häufigsten Verletzungen, die unterwegs gut behandelt werden können, sind Schürfwunden nach Stürzen, kleine Schnittwunden, Splitter. Bei groben Stürzen können noch starke Blutungen dazukommen, die gestillt werden müssen, doch in der Not kann ein Druckverband auch mit einem T-Shirt gemacht werden. So ist man mit etwas Verbandmaterial für eine Abendrunde oder einen Tagesausflug schon mal gut ausgestattet, sodass man sich in den meisten Fällen so weit verarzten kann, dass sich der Heimweg bewältigen lässt.

Für die Mehrtagestour

Wer mehrere Tage unterwegs ist, ergänzt die Apotheke allenfalls noch mit einem Schmerzmittel. Der Velojournal-Vertrauens-

arzt Remo Mijnsen rät dabei von entzündungshemmenden Wirkstoffen (Ibuprofen, Diclofenac, Mefenaminsäure, Aspirin) ab. Diese können an einem heissen Tag mit ausgeprägtem Schwitzen und folgender Dehydrierung auf die Nieren schlagen. Dafalgan als Schmerzmittel ist diesbezüglich unproblematisch. Gegen Magenbrennen und saures Aufstossen, worunter einige Radler auf längeren Fahrten leiden, helfen Riopan oder Alucol. Beide sind rezeptfrei erhältlich. In den Sommermonaten kann zudem ein Mittel gegen Juckreiz nach Insektenstichen sinnvoll sein.

Gut verpackt

Zum Verpacken der Apotheke eignet sich ein kleiner wasserdichter Rollbeutel. Dieser ist leicht, robust und der Inhalt bleibt gut geschützt. Die Apotheke lässt sich damit einfach im Tourengepäck versorgen und ist im Notfall schnell zur Hand. Idealerweise versorgt man darin die Wundauflagen und Heftpflaster in kleinen Zip-Beuteln, das schafft Ordnung. So organisiert, macht das die Anwendung auch im Falle eines Falles einfacher. Die vorgeschlagene Velo-Notfallapotheke findet in einem kleinen Beutel in der Grösse von rund 11 x 11 x 6 cm Platz und wiegt 170 Gramm. So passt sie gut in die Velosackche oder den Rucksack. Für alle, die sich ihr Touren-Set lieber fixfertig kaufen, bieten einige Outdoormarken wie Ortlieb, Vaude, Tatonka oder Deuter fixfertig bestückte und verpackte Reiseapotheeken in verschiedenen Grössen an. Eine gute Ergänzung zur Apotheke ist ein Sackmesser, je nach Ausführung ist bei dem neben einer Pinzette auch noch eine Schere enthalten.

Zum Schluss noch Folgendes: Mit der Apotheke allein ist einem bei Notfällen noch nicht geholfen. Wichtig sind vor allem auch die richtige Reaktion und das korrekte Anwenden der Pflaster und Verbände. Ein Auffrischkurs beim Samariterverein ist hierfür eine gute Sache.

vj-mag.ch/ersthilfe



Die Velo-Apotheke

- Desinfektionsspray (z.B. Octenisept oder Merfen in einer kleinen Sprayflasche)
- nicht haftende Wundauflagen (z.B. Dermaplast, Telfa)
- Selbsthaftende Verbände (z.B. CoFix)
- Heftpflaster in unterschiedlichen Grössen
- Wundsalbe (z.B. Ialugen, Bepanthen, Prontosan Wound Gel)
- Pinzette
- Rettungsdecke
- Einweghandschuhe

Zusätzlich nach Region, Veranlagung oder für Gruppentouren

- Zeckenkarte
- Inhalatoren für Asthmatiker
- Notfallset für Allergiker, je nach Schweregrad mit Adrenalin-Autoinjektor

Mehrtägige Tour allenfalls zusätzlich

- Schmerzmittel (Dafalgan)
- Mittel gegen Magenbrennen (z.B. Riopan oder Alucol)
- Mittel gegen Juckreiz nach Insektenstichen (z.B. Feniallerg)
- Blasenpflaster

