

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 dabei zu haben.

TEXT & FOTO: MARIUS GRABER

Die meisten Rucksack- und Sacochen-Apotheken sind – wenn sie überhaupt existieren – in einem üblichen 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 dabei zu haben.

Velojournal hat mit langjährigen Velo-fahrern 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 gutgerüstet. Die häufigsten Verletzungen, die unterwegs gut behandelt werden können, sind Schürfungen 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 Mijnssen rät dabei von entzündungshemmenden Wirkstoffen (Ibuprofen, Diclofenac, Mefenaminsäure, Aspirin) ab. Diese können an einem heißen Tag mit ausgeprägtem Schwitzen und folgender Dehydratierung 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 Wundaflagen 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 Velo-sacoche 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 Reiseapothen 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.

vj-mag.ch/erstehilfe



Das Nötigste gegen kleine Schrammen und Blessuren unterwegs.

Die Velo-Apotheke

- Desinfektionsspray (z.B. Octenisept oder Merfen in einer kleinen Sprayflasche)
- nicht haftende Wundaflagen (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**
- Schmerzmittel (Dafalgan)
- Mittel gegen Magenbrennen (z.B. Riopan oder Alucol)
- Mittel gegen Juckreiz nach Insektenstichen (z.B. Feniallerg)
- Blasenpflaster

