



## Herbstzeit – Wanderzeit

*Mit einer kleinen Reiseapotheke  
im Rucksack kann's losgehen!*



von  
Mag. pharm.  
Angelika  
Bischof



Foto: Jrgen Fichte - Fotolia

Der Herbst lädt viele von uns zu Wanderungen in die Berge ein. Ein Vergnügen, das sich positiv auf Gemüt, Seele und das körperliche Wohlbefinden auswirkt. Denn Bewegung tut gut, macht fit und hilft dem Herz-Kreislaufsystem. Doch leider melden sich bei schlechtem Schuhwerk oder empfindlichen Füßen bereits nach den ersten Kilometern schmerzhaft Blasen. Und erst da bemerken viele Wanderer, dass etwas Wichtiges im Rucksack fehlt: eine kleine Rucksack-Apotheke zur Erstversorgung. Und das sollte in jeder Rucksack-Apotheke enthalten sein, egal ob Sie eine Bergtour, Hochtour oder Trekkingtour planen:

- Sterile Wundauflagen und steriler Momentverband
- Eine Rolle Heftpflaster, Strips und Blasenpflaster
- Elastische Mullbinden und eine elastische Binde zur Stabilisierung
- Ein Dreiecktuch
- Eine Alu-Rettungsfolie

- Desinfektionsmittel, Einmal-Handschuhe
- Kühspray, Einmalkühlbeutel oder kühlende Salbe
- Schere, Sicherheitsnadeln und Pinzette
- Sonnenschutz und Insektenschutz

### Was tun bei Blasen?

Entstehende und noch nicht geplatze Blasen stören durch leicht brennende Schmerzen. Oft zeigt sich in diesem Stadium nicht mehr als eine gerötete, leicht erhabene Hautstelle. Spätestens jetzt muss die betroffene Stelle durch ein Pflaster abgedeckt und so vor weiteren Reizungen geschützt werden. Das Blasenpflaster muss glatt aufgeklebt werden und darf keine Falten bilden. Öffnen Sie Blasen nicht, bevor sie eingetrocknet sind. Bereits geplatze Blasen sollten mit einer antiseptischen Lösung gespült und mit einer sterilen Auflage abgedeckt werden. Vor einer Wanderung ist es ratsam, die Füße leicht mit Hirschtalgcreme oder Melkfett zu behandeln. Wenn bekannt

ist, an welcher Stelle die Blasen gerne auftreten, kann man im Vorhinein ein spezielles Gel-Pflaster anbringen.

### Was tun bei Wunden und Verletzungen?

Wer Ausdauer-Training betreibt, Muskeln und Sehnen dehnt und eine gute Grundkondition hat, läuft weniger Gefahr sich zu verletzen. Trotzdem kann es zu Stürzen oder Ausrutschern kommen, die rasch behandelt werden müssen. Schürfwunden sollten sofort unter fließendem Wasser ausgewaschen werden und mit Desinfektionsmittel, sterilen Kompressen und einer Mullbinde fixiert werden. Grundsätzlich gilt bei Verletzungen die **PECH-Regel**: **P** wie Pause, **E** wie Eis, **C** wie (C) Kompressen und **H** wie Hochlagern.

### Was tun bei Tierbissen?

Wanderer sollten unbedingt zeckengeimpft sein. Bei Bienenstichen bitte gleich den Stachel aus der Haut ziehen und die betroffene Stelle gut

kühlen. Relativ selten, aber immer wieder, kommen bei Wanderungen Schlangenbisse vor. Die giftigsten heimischen Schlangenarten sind die Sandvipere, die Kreuz- und die Wiesenotter. Schlangenbisse sind in Österreich nicht lebensbedrohlich. Seit einiger Zeit sorgt auch die Dornfingerspinne für Aufmerksamkeit. Sie lieben Wiesen mit hohem Gras, flüchten vor der Hitze auch in schattige Bereiche. Für die Dornfingerspinne wie für Schlangen gilt:

Meist schwillt die Bissstelle stark an, Rötungen und Schmerzen treten auf. Stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig und legen Sie kalte Umschläge auf die Bissstelle. Suchen Sie den nächstgelegenen Arzt auf. Bitte auf keinen Fall die Bissstelle aussaugen, abbinden oder ausschneiden!

**Bitte trinken Sie immer reichlich Wasser oder Elektrolytgetränke beim Wandern!**

Das Team der Apotheke Stainz wünscht Ihnen einen schönen Wanderurlaub.



Apotheke Stainz

Anzeige

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156  
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at