

2019

**EXPEDITION
ADVENTURE**

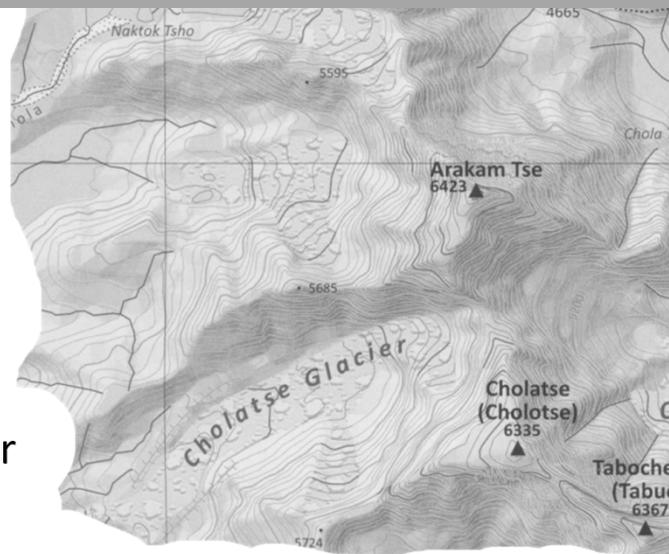


photography JÜRGEN SEDLMAYR



EXPEDITION ADVENTURE
photography

Unterwegs mit Jürgen Sedlmayr



Sonstige Ausrüstung

Medi-Set





photography JÜRGEN SEDLMAYR

Sonstige Ausrüstung

Medi-Set

Eine Erste-Hilfe-Tasche kann im Ernstfall **Leben retten** und ist ein praktischer Begleiter auf Tour. Sie gehört als **Standard-Notfallausrüstung** zu jeder Jahreszeit in den Rucksack eines umsichtigen Bergsportlers.

Eigentlich kein Thema, welches man lange diskutieren muss. Egal ob man zu Fuß, mit dem Mountainbike oder dem Kanu unterwegs ist. Aber fragt man nach dem Alter des **Erste-Hilfe-Sets** oder wer in **Erster Hilfe** geschult ist, dann wird es schon leiser in der Runde.

Erste Hilfe Kurs

Natürlich kann jeder ein Pflaster aufkleben. Aber wie sieht es mit einem funktionierenden Druckverband aus? Das Material ist dafür in fast jedem Erste Hilfe Set oder Erste Hilfe Päckchen enthalten.

Erste Hilfe Kurse kosten nur etwas Zeit und sind meistens kostenlos. Einfach mal bei der nächsten **Malteser** Organisation oder beim **Roten Kreuz** nach einem Erste Hilfe Kurs anfragen. Viele DAV Sektionen haben ebenfalls Erste Hilfe Kurse im Programm.

Die erste Hilfe Ausrüstung ist für uns in erster Linie etwas um kleiner Verletzungen oder Einschränkungen zu lindern. So möchte man eigentlich nicht die Tour abbrechen weil eine kleine Fiebergrippe oder schlecht gewordene „Mayonnaise“ zu Unwohlsein führt.

Mein Medi-Set für Nepal

Generell habe ich für meine Touren folgenden Medikamenten dabei:

Halstabletten, Schnupfen, Fieber/Schmerzen, Zahnfüller, Wundsalbe, Durchfall, Stiche/Verbrennungen, Zahnschmerzen, Desinfektion, Erkältung, Hals u. Mund, Pflaster/Pflasterrolle, Kompresse(n), Mullbinde(n), Rettungsdecke, Einmalhandschuhe, etwas Salbe zum Einreiben bei Erkältungskrankheiten (Tiger Balsam, Wick Vaporub, oder ähnliches), Ibuprofen (Höhenkrankheit).

... wie heißt es so schön:

"Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker".

EXPEDITION
ADVENTURE



photography JÜRGEN SEDLMAYR

Sonstige Ausrüstung

Medi-Set

Medi Set für Nepal

für:	Medikament:	Gramm
(Durschfall) *	Imodiun	10
(Durschfall)	Omniflora	6
(Durschfall)	Kohletabletten	19
(Zahnschmerzen) *	Dolomo	10
(Zahnfüller)	Cavit-W	40
(Augen) *	Augentropfen	30
(Grippe) *	Doregrippin	17
(Schnupfen) *	Gelomyrtol	21
(Erkältung) *	Acetabs	17
(Gurgeln)	Ori-Hex	13
(Halsschmerzen) *	Dobendan Strepsils	70
(Desinfektion)	Jodsalbe	32
(Desinfektion) *	Wunddesinfektion	71
Elastikbinde *		59
Wundpflaster		16
(Stiche/Verbrennungen)	Fenistilgel	25
(Salbe) *	Voltaren	59
(Wundsalbe)	Panthenol	41
(Fieber/Schmerzen/HK1) *	Paracetamol	15
(Fieber/Schmerzen/HK1) *	Acetylsalyclsäure (Aspirin)	15
Höhenkrankheit (HK) Stufe 1 *	Ibuprofen 600	30
Höhenkrankheit (HK) Stufe 2	Nifedipin (Adalat-Retard Kapseln)	30
Beipackzettel		45
	Gewicht:	691

- (1) * WICHTIG und sollte mind. dabei sein!
- (2) BITTE kein Diamox (eigene Gefahr)
- (3) Die Medi-Liste bzw. die einzelnen Hersteller sind nur ein Beispiel - es gibt unzählige andere Hersteller auch!
- (4) Nifedipin (ist für Höhenkrankheit Stufe 2) - sollte jeder selbst entscheiden!
- (5) Die Liste "Medi-Set" ist nur eine Empfehlung! Ich bin kein Doktor!

... wie heißt es so schön:

"Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker".



EXPEDITION ADVENTURE



EXPEDITION ADVENTURE

photography

Jürgen Sedlmayr

Leitweg 14
76831 Ingenheim
Deutschland

Mobil +49 (0) 172 - 721 56 44
Büro +49 (0) 6349 - 92 96 94

eMail info@derfotoraum.de
Internet www.derfotoraum.de
www.expedition-adventure.de

