

Die Apotheke im Rucksack

Wichtig sind Mittel gegen Schmerzen und Blasen

Experten sagen, was in eine praktische und gute Wanderapotheke gehört.

Mirjam Maag (47) aus Flumserberg SG ist oft in der Natur unterwegs: Sie ist seit zwölf Jahren hauptberuflich Wanderleiterin – und hat Erfahrung in Erster Hilfe am Berg. Sie erzählt: «Einmal hat sich ein Wanderer an einem Ast die Kopfhaut aufgerissen. Es blutete stark.» Sie war froh, dass sie Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel dabei hatte. Für Maag ist klar: «Selbst für kurze Wanderungen sollte man eine kleine Apotheke einpacken.»

Dazu gehört ein Desinfektions-spray für Wunden, eine sterile Wundauflage mit Mullbinde, eine elastische Binde und Einweghandschuhe. Auch grosse Pflaster, ein Taschenmesser mit Schere und eine Pinzette hat die Wanderleiterin immer dabei. Anfänger und Wanderer mit neuen Schuhen sollten zudem Blasenpflaster einpacken: Pflaster von Compeed, Dermaplast oder Scholl schützen vor Blasen und helfen bereits vorhandenen Blasen beim Heilen («Saldo» 12/2019).

Medikamente für die Mehrtagestour

Wer auf Mehrtagestouren geht, sollte die Ausrüstung mit Medikamenten ergänzen. So gehört ein Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen dazu. Apotheker Alexander Vögli aus Disentis GR empfiehlt zudem eine Zinkpaste wie Zincream: Sie hilft bei Hautentzündungen, die durch langes Reiben und Wärme – zum Beispiel zwischen den Beinen – entstehen.

Auch eine Rettungsdecke gehört bei grösseren Touren in den Rucksack. Bei einer Verletzung schützt sie den Betroffenen vor Kälte oder Hitze.

Tipp: Mirjam Maag verpackt ihre Wanderapotheke in eine wasserdichte Polyester-tasche mit Zip-Verschluss: So bleiben die Sachen auch nach einem Regenguss trocken.

Luzia Mattmann



Mirjam Maag: Verpackt die Apotheke in eine wasserdichte Tasche

Medi-News

Schlaflosigkeit

Besser Vitamin D vermeiden

Vitamin-D-Präparate können zu Schlaflosigkeit führen, wie die WHO berichtet. Ihr liegen Dutzende von Meldungen vor. Der Grund: Vitamin D hilft offenbar mit, den Schlaf zu regulieren. Die Mechanismen sind allerdings unklar.

WHO PHARMACEUTICAL NEWSLETTER

Aneurysmen

Vibramycin hat wenig Nutzen

Aneurysmen sind schwierig zu behandeln. Ärzte greifen nach jedem Strohalm, um die Ausstülpungen der Blutgefässe zu stabilisieren, so auch Medikamente gegen Akne wie Vibramycin. Doch das Mittel kann ihr Wachstum nicht bremsen. Das zeigt eine neue Studie.

JOURNAL OF AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION

Hormonstörung

Geschwulste nach Androcur

Frauen mit übermässiger Behaarung schlucken oft das Hormonmittel Androcur. Doch das Medikament kann zu Geschwulsten an den Hirnhäuten führen. Hersteller der Pillen mussten auf Druck der Behörden die Ärzte darüber informieren.

INFOMED

Gratis-Merkblatt: «Reiseapotheke für Reisen ins Ausland»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Reiseapotheke», Postfach, 8024 Zürich.



PHARMAFOTO