



Bike-Vegan.de

Die Welt mit dem Rad Erleben

Erste-Hilfe & Notfall-Checkliste für Radreisen

Erste-Hilfe-Ausrüstung

- Pflaster-Set (verschiedene Größen, Blasenpflaster extra!)
- Sterile Kompressen
- Elastische Binde
- Wunddesinfektionsmittel (Spray oder Tücher)
- Heftpflasterrolle (z.B. Leukoplast)
- Kleine Schere und Pinzette
- Einmalhandschuhe (mind. 2 Paar)
- Rettungsdecke
- Kältepack
- Zeckenzange oder Zeckenkarte
- Dreieckstuch
- Mundschutzmaske

Notfall-Medikamente

- Schmerzmittel (Ibuprofen oder Paracetamol)
- Durchfallmittel (Loperamid + Elektrolyte)
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (Vomex)
- Antihistaminikum (gegen allergische Reaktionen)
- Kortisoncreme (bei Entzündungen, Sonnenbrand)
- Augentropfen (gegen Reizungen)
- Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen)
- Herpescreme (z.B. Aciclovir – falls du zu Lippenherpes neigst)
- Persönliche Medikamente (z.B. Asthma-Spray)
- Rehydratationspulver (bei Flüssigkeitsverlust)

Extras

- Kohletabletten (bei Lebensmittelunverträglichkeit)
- Nasenblutstillende Tampons
- Mini-Fieberthermometer
- Wasserentkeimungstabletten

Meine persönliche Ergänzung

- Aufbewahrung in der Rahmentasche von Ortlieb für schnellen Zugriff
- Nähset
- Ein bisschen Gewebeklebeband
- 2 komprimierte Handtücher
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Mini-Erste-Hilfe-Set für Tagestouren (Trikottasche)