

CHECKLISTE 3: Erste Hilfe

Es geht hier um Leben oder Tod. Allergiker, die ihr Atem-Spray nicht zur Hand haben, sind schnell in großer Gefahr. Genauso Diabetiker, sollten sie ihre Insulin-Pens nicht zur Hand haben, beziehungsweise Riegel oder Traubenzucker als Erste Hilfe bei Unterzuckerung. Und ohne Blutverdünner drohen Infarkt oder Schlaganfall. Erste Regel also für alle, die von Medikamenten abhängig sind: für den Notfall mit eiliger Flucht einen Vorrat abzweigen und griffbereit legen.

Für alle vorab nicht kalkulierbaren Unfälle oder Erkrankungen gilt es, eine umfangreiche Erste-Hilfe-Ausrüstung zur Hand zu haben. Hier unsere Vorschläge für eine Mindestausstattung, die unserer Überzeugung in jeden Haushalt gehören sollte – und weitaus mehr bietet als der gealterte Verbandskasten aus dem Auto:

Taschenlampe

Magnesium-Feuerstarter mit starkem Funkenwurf

Multi-Werkzeug im Kreditkartenformat zum Schneiden, Sägen, Binden

Survival-Armband

Regenponcho

Notfall-Decke

Notfall-Pfeife

Erste-Hilfe-Set

Desinfektionstücher

Jod-Tücher für die Wunddesinfektion

Antiseptische Tücher

Pflaster, auch extra große

Dreieckstuch

Antibiotische Salbe

Medizinisches Klebeband

Schere

Verbandszeug

Anti-Insektenstich-Gel