

6 Medikamente, die in deinen Notfallrucksack gehören

Stell dir vor, der Notfall tritt ein und du kannst nur eine Handvoll Medikamente in deinem [Bug-Out-Bag](#) mitnehmen.

Wie immer musst du abwägen, was wichtig und was nicht so wichtig ist. Diese Entscheidung zu treffen, ist nicht einfach und stellt uns vor Fragen.

Nirgendwo ist dieses Abwägen wichtiger als bei deinen Medikamenten. Es gibt Dutzende von Pillen und Salben und Sirups, die du gerne dabei hättest.

Aber wenn es darauf ankommt, ohne welche Medikamente könntest du nicht leben?

In diesem Ratgeber werde ich dieser Frage auf den Grund gehen.

Jede medizinische Versorgung sieht anders aus

Wenn du dich auf einen Notfall vorbereitest, gibt es wenige Regeln, die immer zutreffen. Jede Vorbereitung ist so individuell wie die Person, die sich vorbereitet.

Eine Medikamentenversorgung für einen 150 kg Bodybuilder sieht anders aus, als für eine Oma, die 55 kg wiegt.

Ich bin kein Arzt und ich habe bei medizinischen Themen noch lange nicht das letzte Wort. Konsultiere also immer deinen Arzt, bevor du die unten aufgeführten Medikamente anwendest.

Und konsultiere nicht erst deinen Arzt, wenn die Krise, wie [Hochwasser](#) oder ein [Blackout](#), eintritt. Das kannst du vorher schon machen und dich informieren, wie du die Medikamente einnimmst.

Wenn du diese beiden Dinge priorisierst, kannst du nicht viel falsch machen

In meiner [Liste der wichtigsten Medikamente fürs Prepping](#) habe ich dutzende Medikamente aufgelistet, die du zu Hause haben solltest. Doch nicht immer ist es möglich, an seinem geliebten Ort zu bleiben.

Bei der Planung, welche Medikamente du behalten und welche du zurücklassen solltest, gibt es zwei grundlegende Regeln, die deine Entscheidungsfindung leiten sollten:

1. Trenne zwischen „Lebensnotwendig“ und „wäre gut zu besitzen“

Viele Medikamente werden in erster Linie hergestellt, um vorübergehende Symptome zu lindern: Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen usw. Wenn diese Symptome nicht schwächend sind, treten sie in den Hintergrund.

2. Nimm Medikamente mit, die du am wahrscheinlichsten verwenden wirst

Diese zweite Regel klingt offensichtlich, ist aber erwähnenswert. Es ist wichtig, die Medikamente zu priorisieren, die für die Notfälle, mit denen du wahrscheinlich konfrontiert bist, am nützlichsten sind.

Zum Beispiel eine der häufigsten Verletzungen in einem Notfall sind Schnittwunden durch Trümmer. Medikamente, die dir bei der Behandlung von Schnittwunden helfen, sollten Vorrang vor solchen haben, die etwa Vergiftungen behandeln.

1. Lebensnotwendiges Medikament: deine eigenen, persönlichen Medikamente

Die meisten lebensbedrohliche Katastrophen sind nicht immer das Ergebnis der Elemente.

Stürme, Hochwasser, Starkregen und in anderen Ländern sogar noch Erdbeben oder Hurrikane.

Ich denke dabei sofort an meine Oma, die ein Blutgerinnsel-Medikament nimmt und dieses ständig kühl halten muss.

Hier meine Tipps zu deinen eigenen Medikamenten:

Kommuniziere mit deinem Arzt – Das Erste, was du tun solltest, um deinen Reservevorrat an Medikamenten zu erhalten, ist, mit deinem Arzt zu sprechen. Sage ihm oder ihr, dass du dich auf einen Notfall vorbereitest und so viele zusätzliche Medikamente benötigst, wie es sinnvoll ist.

Lagere so viel wie möglich – Ich haben bei dem Arzt meiner Oma gesehen, dass er empfiehlt, jederzeit einen Mindestvorrat an verschreibungspflichtigen Medikamenten für drei Tage zu besitzen. Ich empfehle, diesen Zeitraum (mindestens) zu verdreifachen und nach Möglichkeit auf einen Monat zu verlängern.

Sei bereit für die zusätzlichen Kosten – Einige Versicherungsunternehmen decken Medikamente nur für 30 Tage ab. Wenn du mehr benötigst, musst du den Betrag möglicherweise aus der eigenen Tasche bezahlen.

Frage nach Pillen – Pillen und Tabletten halten in der Regel länger als flüssige Medikamente und können auch über ihre Haltbarkeit hinaus stabil bleiben. Es gibt immer noch viele Debatten über die Haltbarkeit von Medikamenten im Allgemeinen. Einige Experten drängen Pharmaunternehmen, die Haltbarkeit vieler Medikamente neu zu bewerten und zu verlängern. Frage unbedingt deinen Arzt, wie lange sich deine Medikamente sicher aufbewahren lassen.



Pillen und Tabletten lassen sich einfache und länger lagern als flüssige Medikamente

Geheimtipp für den Sommer bei gekühlten Medikamenten:

Bewahre die Medikamente in deinem WC-Becken auf – Wenn es schlimmer wird und der Strom ausfällt, kannst du gekühlte Medikamente bis zu einem Tag in deinem Kühlschrank aufbewahren. Sobald dein Kühlschrank auf Raumtemperatur abgekühlt ist, steckst du deine Medikamente in einen wasserdichten Beutel und lagerst sie dann im Spülkasten deiner Toilette. Das Wasser darin bleibt viel kühler als die Raumtemperatur, selbst bei einem Stromausfall.

2. Lebensnotwendiges Medikament: Schmerzmittel

Sie mögen auf den ersten Blick nicht „lebensrettend“ erscheinen, aber sie sind es und das ist nicht immer gleich offensichtlich. Jeder, der mal die ganze Nacht mit einem fiebrigen Baby wach geblieben ist, kann die Kraft von Schmerzmitteln bezeugen.

Oder stelle dir vor, du bist unterwegs und die Grippe erwischt ist. Eine Auszeit von ein bis zwei Tagen kannst du dir nicht leisten, daher musst du diese Tage voller Schwäche mit Schmerzmitteln überbrücken.

Denn das Wichtigste ist, dass dein Körper funktioniert und dich weg von der Katastrophe bringt.

Außerdem besitzen sie eine breite Palette von vorübergehenden Vorteilen, die sie zu einer der besten Anlaufstellen in jedem Notfallmedizinschrank machen.

Es gibt es zwei Hauptkategorien von Schmerzmitteln: Paracetamol und Ibuprofen.



Paracetamol und Ibuprofen sind Schmerzmittel. Sie werden verwendet, um Schmerzen, Fieber und Entzündungen zu lindern.

Jedes der beiden Schmerzmittel besitzt eine Reihe von Wirkungen, die Symptomen und Beschwerden lindern können:

Eine Vielzahl von Schmerzen behandeln – Während andere Medikamente spezialisiert sind, sind Schmerzmittel wahre Alleskönner, wenn es darum geht, Symptomen zu lindern. Sie können bei Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Erkältungen und Halsschmerzen, Zahn- und Rückenschmerzen helfen. Das macht sie super nützlich, wenn du im Notfall nur wenig Platz besitzt.

Fiebersenker – Wie ich bereits sagte, wirkt sowohl Paracetamol als auch Ibuprofen fiebersenkend. Dies kann ein Glücksfall sein, insbesondere in Situationen, in denen du keinen Zugang zu Ärzten oder Krankenhäusern besitzt.

Reduziert Schwellungen – Ibuprofen wird auch dazu verwendet, um Schwellungen im Körper zu reduzieren, welche wiederum die Schmerzen abklingen lassen, dir mehr Bewegungsfreiheit liefern, einen besseren Schlaf und die allgemeine Heilung unterstützt.

3. Lebensnotwendiges Medikament: Anti-Durchfall-Medikament

Unter normalen Umständen (und in entwickelten Ländern) ist Durchfall ein kontrollierbares Problem.

In Notsituationen, wenn Kontaminationen auftreten und die medizinische Versorgung lückenhaft ist, kann es weitaus gefährlicher werden.

Auch kann Durchfall eine grausige Nebenwirkung vieler Krankheiten sein, daher ist es wichtig zu wissen, wie man damit umgeht.

Ein schlimmer Anfall erschöpft deinen Körper extrem und deine Körperflüssigkeiten werden erschreckend schnell schwinden – in extremen Fällen schneller, als du sie ersetzen kannst.

Während die meisten rezeptfreien Medikamente die zugrunde liegenden Ursachen von Durchfall nicht heilen, können sie ihn verlangsamen.

Das wirksamste gängige Medikamente ist **Loperamid**. Es verlangsamt die Bewegungen durch deinen Darm und gibt dir Zeit, Wasser aufzunehmen. Imodium ist das bekannteste davon und rezeptfrei. Die Haltbarkeit von Loperamid hängt von Form, Formel, Verpackung und Lagerung ab. Kautabletten zum Beispiel sind für etwa zwei Jahre angegeben.

Trinken. Trinken. Trinken. Achte neben einem wirksamen Mittel gegen Durchfall auch auf ausreichend Wasser und Elektrolyte. Medikamente sind kein Ersatz für häufige Flüssigkeitszufuhr.

4. Lebensnotwendiges Medikament: Antihistaminika

Ein Antihistaminikum ist ein Medikament, das die Wirkung von natürlichem chemischem Histamin im Körper reduziert. Histamin ist eine natürliche Substanz, die von Körperzellen produziert und bei einer allergischen Reaktion freigesetzt wird. Antihistaminika blockieren die Wirkung von Histamin auf diese Zellen und reduzieren so die Symptome einer allergischen Reaktion.

Warum ist eine allergische Reaktionen gefährlich?

Bei einer allergische Reaktion, kann dein Körper dein Rachengewebe anschwellen lassen und dadurch Atembeschwerden verursachen. Es ist wichtig, die Anzeichen einer allergischen Reaktion wie Blutdruckabfall und Schluckbeschwerden zu kennen.

Eine allergische Reaktionen kann etwas bei Lebensmittelallergien auftreten. Diese Reaktionen können auch durch Medikamente, den Kontakt mit einem Allergen oder sogar durch körperliche Betätigung verursacht werden. Häufige Symptome allergischer Reaktionen sind Juckreiz, Rötung und Schwellung der Haut, zusammen mit Hautausschlag oder Nesselsucht.

Aber Achtung: Histamin bewirkt eine Erweiterung der Blutgefäße, was zu Symptomen wie Niesen, Juckreiz, tränenden Augen und laufender Nase führen kann.

5. Lebensnotwendiges Medikament: Isopropanol

Es ist nicht gerade ein "Medikament", aber Isopropylalkohol sollte in jedem Medizinschrank stehen. Es muss eine deiner Top-Optionen für die medizinische Notfallversorgung sein. Hier ist der Grund.

Desinfiziert Schnittwunden (Quelle) – Ich habe es bereits erwähnt: schlimme Schnitte und Schrammen gehören zu den häufigsten medizinischen Problemen, mit denen du in Notsituationen konfrontiert sein wirst. Es braucht nur einen einzigen, winzigen Eintrittspunkt für die falsche Art von Bakterien, um ernsthafte Probleme zu verursachen.

Um dies zu verhindern, trägst du den Alkohol so schnell wie möglich nach dem Schneiden auf die Wunde auf. Da Isopropanol flüssig ist, ist es großartig, sogar jeden Punkt einer gezackten Platzwunde zu durchdringen.

Wasserstoffperoxid funktioniert auch – Wasserstoffperoxid ist auch ein gutes Desinfektionsmittel, obwohl es eine Weile einwirken muss, bevor es vollständig desinfiziert. Es wird auch eine Verletzung debridieren – abgestorbene Zellen entfernen – was kurzfristig hilfreich sein kann. Auf lange Sicht sind einige Ärzte jedoch besorgt, dass es die Heilung tatsächlich verlangsamen kann, da seine aggressive

Zusammensetzung auch gesunde, lebende Zellen abtötet.

Desinfiziert Oberflächen – 70 bis 80 Prozent Isopropyl ist auch verdammt effektiv bei der Abtötung der Arten von Mikroben, die die oben erwähnten Magenprobleme verursachen. Es tötet auch Bakterien auf deinen Händen ab.

6. Lebensnotwendiges Medikament: Antibiotische Salbe

Abgerundet wird die Liste durch antibiotische Salben. Allein sind sie schon wirksam und können Infektionen vorbeugen. Manche Experten empfehlen sogar, die Salben mit Isopropylalkohol zu kombinieren.

Spüle deine Wunde mit Isopropylalkohol aus, um sie schnell und gründlich zu desinfizieren und trage dann die Salbe auf und wickle die Wunde in ein sauberes Tuch oder einen Verband.

Langzeit-Desinfektionsmittel – Antibiotische Salben sind ein viel besseres Langzeit-Desinfektionsmittel als Alkohol, der sich schnell abreibt und auflöst, wodurch du gezwungen bist, deine Verbände ständig zu entfernen und neu anzulegen. Das Wechseln lässt neue Bakterien herein und verschwendet deinen wertvollen Verbandsvorrat zum ungünstigsten Zeitpunkt.

Antibiotische Salbe hingegen verbleiben auf der Haut und desinfiziert über Stunden. Während dieser Zeit helfen es auf vielfältige Weise bei der Heilung: Die Salbe befeuchtet die Wunde, wirkt als physische Barriere gegen Bakterien und lindert sogar Schmerzen.

Fazit: Diese 6 Notfallmedikamente solltest du bei einem Notfall sofort einpacken

Das Erste und wichtigste, was du einpacken solltest, sind deine persönlichen Medikamente. Diese sind auf dich abgestimmt und sicher lebensnotwendig.

Danach packst du ein Medikament gegen Durchfall, wie Imodium, ein. Dieses Medikament wird dir helfen, deinen Durchfall zu kontrollieren, der eines der häufigsten Symptome einer Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe) ist.

Das nächste, was du einpacken solltest, ist ein Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen, das bei Kopfschmerzen oder Schmerzen hilft.

Als Nächstes kommt Alkohol, der verwendet werden kann, um Wunden zu desinfizieren und Oberflächen im ganzen Haus zu reinigen, wenn kein Wasser verfügbar ist.

Schließlich solltest du auch eine antibiotische Salbe für alle Schnitte oder Kratzer, die während einer Notfallsituation auftreten können, einpacken.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>