

# Erste Hilfe beim Camping – diese Dinge solltest du wissen

Hast du schon mal eine klitzekleine Schürfwunde auf einer Wanderung gehabt?

Es klingt harmlos, stimmt's?

Aber weißt du, etwas so Einfaches wie eine unbehandelte oder unsachgemäß behandelte kleine Wunde kann zu einer ernsten Infektion führen, die deinen Outdoor-Spaß abrupt beendet.

Oder noch schlimmer, es könnte dich in eine gefährliche, lebensbedrohliche Situation bringen.

Und dieser kleine Unfall ist nur ein Beispiel.

Stell dir vor, du stolperst, verstauchst dir den Knöchel oder kannst plötzlich vor Dehydrierung nicht laufen.

Aber seien wir ehrlich – Unfälle können passieren – und wir müssen darauf vorbereitet sein.

Dein Kopf spinnt jetzt vielleicht schon von all den Sorgen.

Aber entspanne dich – das ist der Grund, warum wir hier sind. In diesem detaillierten Ratgeber begleite ich dich durch das, was ich die "Erste-Hilfe-Basics fürs Campen" nenne.

Sei bereit. Sei sicher. Und vor allem: Genieße deine Reise und das Abenteuer. Lass uns loslegen.

## Erste Hilfe beim Campen – warum so wichtig?

Während eines meiner Wildniscamps stolperte ich eines Morgens über einen verborgenen Ast.

Es war ein kleiner Schnitt, kaum der Rede wert.

Ich wischte den Schmutz ab und dachte, es wäre alles in Ordnung.

Am Abend jedoch pochte die Wunde und war gerötet.

### Ich erkannte, dass sich die Wunde entzündet hatte.

Es war ein stechender Schmerz, der mich daran erinnerte, dass selbst kleine Verletzungen in der Wildnis ernst genommen werden sollten.

Glücklicherweise hatte ich Alkoholtupfer in meinem Erste-Hilfe-Set. Nachdem ich die Wunde gereinigt hatte, spürte ich sofort eine Linderung.



Am nächsten Morgen war die Rötung verschwunden und der Schmerz hatte nachgelassen.

Dieses Erlebnis war eine wertvolle Lektion für mich und für die Gruppe, die ich anleitete: Selbst kleine Schürfwunden können in der Wildnis zu großen Problemen werden.

Es ist immer besser, vorbereitet zu sein und Erste Hilfe ernst zu nehmen.

### **In dieser Draußen-Welt bist du in bestimmten Situationen auf dich selbst angewiesen**

Deshalb ist es essenziell, die Wichtigkeit der Ersten Hilfe beim Campen nicht nur zu erkennen, sondern sie auch in deinem Outdoor-Arsenal zu verankern.

Das Kernelement der Ersten Hilfe beim Campen ist ein gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Kit.

Doch ein Erste-Hilfe-Kit nützt wenig, wenn du nicht genau weißt, was drin ist und wie alles verwendet wird.

### **Es ist wichtig, die einzelnen Komponenten des Kits und ihre jeweiligen Verwendungszwecke zu kennen.**

Eine andere Sache, die Erste Hilfe beim Campen so wichtig macht, ist die Tatsache, dass du in der Natur oft weit weg von ärztlicher Hilfe bist.

Du bist vielleicht meilenweit von der nächsten Straße oder vom nächsten Krankenhaus entfernt, und es kann Stunden dauern, bis professionelle medizinische Hilfe eintrifft.

In solchen Situationen kann eine gut ausgeführte Erste Hilfe bedeuten, **über Leben und Tod zu entscheiden**.



Erste Hilfe ist nicht nur ein Set von Techniken, sie ist auch eine Philosophie – es geht darum, vorausschauend zu denken, gelassen zu bleiben und den Mut zu haben, das Richtige zu tun, wenn die Zeit knapp wird.

**Erste Hilfe sollte jeder Camper, Waldläufer und Wanderer auf seiner Abenteuercheckliste haben.**

Es kann der Schlüssel sein, um sich nicht nur leichter durch die Wildnis zu navigieren, sondern auch, um das ultimative Ziel eines jeden Abenteuers zu erreichen:

Sicher nach Hause zurückzukehren, um die Geschichten von den erstaunlichen Abenteuern zu teilen, die man auf seinem Weg erlebt hat.

Daher ist es notwendig, sich mit den grundlegenden Erste-Hilfe-Kenntnissen auszustatten.

Dies hilft uns nicht nur im Falle einer plötzlichen Verletzung oder eines Unfalls, sondern gibt auch die Sicherheit und Zuversicht, auf die unbekannten Wege des Outdoor-Lebens einzutauchen.

*Nun, da wir die Bedeutung der Ersten Hilfe beim Campen verstanden haben, lasst uns alles über ein Erste-Hilfe-Kit und dessen Bedeutung erfahren.*

## Die Wichtigkeit eines Erste-Hilfe-Kits

Schätzen wir die kleine rote Box namens Erste-Hilfe-Kit genug?

Sie ist wie dein kleiner, vertrauenswürdiger Begleiter, der immer bereit ist, dir zu helfen, wenn du in Schwierigkeiten bist.

Mögen es Schnitte, Schürfwunden, Verbrennungen oder Insektenstiche sein: Ein gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Kit ist die erste Verteidigungslinie gegen alle großen und kleinen Outdoor-Wehwehchen.



Aber was macht ein gutes Erste-Hilfe-Kit für Camper aus?

Hier ist eine kleine, aber wichtige Liste, die das Notwendige abdeckt:

1. Verbandstoffe und Bandagen verschiedener Größen
2. Sterile Kompressen
3. Schere & Pinzette
4. Thermodecke
5. Spülflüssigkeit für Augen
6. Heftpflaster
7. Einweghandschuhe
8. wiederverschließbare Plastiktüten
9. Erste-Hilfe-Handbuch
10. Schmerzlindernde Medikamente
11. Antiallergika
12. Antiseptische Tücher oder Lösungen

Außerdem wird dringend empfohlen – basierend auf deinen individuellen medizinischen Bedürfnissen –, zusätzliche Gegenstände in das Kit aufzunehmen.

**Wenn du oder jemand in deiner Gruppe regelmäßig Medikamente benötigt, vergewissere dich, dass du genug davon dabeihast.**

Und denk daran, ein paar extra Wasser- und Energieriegel zu packen – sie könnten das Einzige sein, was zwischen dir und einem schwachen Körper auf einem anstrengenden Trail steht.

### **Prüfe dein Erste-Hilfe-Kit regelmäßig**

Mindestens genauso wichtig wie das Zusammenstellen des Kits ist es, es regelmäßig zu überprüfen.

Schau das Kit mindestens einmal im Jahr durch und ersetze abgelaufene oder benutzte Gegenstände.

Wenn du ein begeisterter Camper bist, würde ich vorschlagen, es sogar öfter zu tun.

Ein Erste-Hilfe-Kit ist wie das Herz deiner Camping-Ausrüstung – es ist lebenswichtig.

## Erkennen und Behandeln von Schnitt- und Schürfwunden

Ein falscher Schritt, eine Unachtsamkeit beim Kochen oder ein ungünstiger Ast – schon bist du im Camp mit einer Wunde konfrontiert.

Und in der Wildnis kann selbst die kleinste Schürf- oder Schnittwunde ein Tor für schädliche Bakterien sein. Deshalb ist die richtige Reinigung und Desinfektion von Wunden ein Muss.



Wenn du eine Wunde hast, mach zunächst das Nötigste: *Beruhige dich.*

Dann gehe so vor:

### 1. Wunde genau anschauen:

- Blutet sie stark?
- Sind Fremdkörper sichtbar, die nicht leicht zu entfernen sind?
- Gibt es intensive Schmerzen?
- Hat die verletzte Person Schwierigkeiten, Gliedmaßen zu bewegen?
- ? Bei diesen Anzeichen: Medizinische Hilfe holen.

### 2. Behandlung kleinerer Wunden:

- So schnell wie möglich sauber machen.
- Wasser und milde Seife zur Reinigung verwenden.
- Wunde vorsichtig abtrocknen.
- Antiseptisches Tuch oder Lösung verwenden.
- Pflaster oder Verband anbringen.

**3. Pflege der Wunde:**

- Pflaster oder Verbände täglich wechseln.
- Bei Nässe oder Verschmutzung sofort wechseln.

**4. Beobachtung der Wunde:**

- Verschlimmert sich die Rötung?
- Bildet sich Eiter?
- Schwollt die Wunde an?
- Wird der Schmerz stärker?
- ? Bei diesen Anzeichen: Medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.



Erinnere dich daran: Es ist wichtig, Ruhe zu bewahren und methodisch vorzugehen, ob die Wunde nun klein oder groß ist.

Es hilft auch, deinen Geist offen und neugierig für das Erlernen neuer First-Aid-Fähigkeiten zu halten.

Dann bist du immer gut gerüstet, um Verletzungen zu behandeln und weiterhin die Wunder der Natur zu genießen.

Passend dazu ist natürlich ein Erste-Hilfe-Set.

Hier in sehr klein:



4,6 (8779)

Daten aktualisiert vor 17 Stunden

[Ora-Tec Wundmed Erste Hilfe Set 32-teilig in praktische Etui mit Gürtelschlaufe, Mit Schere,](#)

- Extrem klein 11x7x5 cm und 99 Gramm leicht
- mit praktischer Gürtelschlaufe
- 32 Teile auf kleinstem Raum
- in praktischer Tasche in Signal Rot

6,99 €

[Artikel anschauen](#)

Und hier ein umfassendes Set:



4,6 (6205)

*Daten aktualisiert vor 22 Stunden*

[Active Era Erste Hilfe Set, 90-teilige Premium Erste Hilfe Tasche - Verbandskasten inkl. Sofort Kühlpacks, Augenspülung, Verbandsmaterial, Rettungsdecke für Zuhause, Büro - First Aid Kit ISO 13485](#)

- 90 Essentielle Artikel: Dieses Premium Erste Hilfe Set von Amazons enthält 90 wichtige Artikel, darunter eine extra starke medizinische Metallschere, Sofort Kühlpacks, Augenspülung, Rettungsdecke & eine Reihe von nützlichen Verbandsmaterialien inkl. verschiedener Pflaster.
- Gerüstet für jede Situation: Der umfassende Erste Hilfe Kasten enthält Produkte wie antiseptische Tücher, Dreiecksverbände, Pinzetten, Kältekompessen, Sicherheitsnadeln, Erste-Hilfe-Bänder, sterile Wundauflagen und vieles mehr. Sie wird nach höchsten Standards hergestellt.
- Kompakt & Tragbar: Das leichte und kompakte Design macht die Erste Hilfe Tasche ideal für zu Hause, die Küche, den Arbeitsplatz, die Schule oder den Wohnwagen und eignet sich hervorragend für den Einsatz im Freien beim Camping, Wandern, Rucksacktouren und Spazierengehen.
- Robust & Langlebig: Die wasserabweisende Nylon Tasche ist extrem strapazierfähig und schützt somit alle Inhalte. Dank übersichtlicher Fächer ist die Verbandstasche gut organisiert und bietet zusätzlichen Platz für Ihre persönlichen Medikamente.
- Strukturierte Tragetasche: Das Innere des Verbandskasten ist mit Fächern ausgestattet, die es Ihnen ermöglichen, alle Inhalte in einer organisierten Weise für einen einfachen Zugriff im Bedarfsfall

anzuordnen.

### **kein Preis ermittelbar (B01H089VHC)**

[Artikel anschauen](#)

Nun, wo wir über Schnitte und Schürfwunden Bescheid wissen, lasst uns solch kleine Biester wie Insektenstiche und -bisse erkunden.

## **Umgang mit Insektenstichen und -bissen**

Die Natur ist voll von kleinen Lebewesen, und während viele harmlos oder sogar wunderschön sind, gibt es einige, die ein ziemliches Ärgernis sein können.

**Insektenstiche und -bisse können schmerhaft sein und in manchen Fällen auch ernste gesundheitliche Probleme verursachen.**



So sahen mal meine Beine aus, nach einem Tag im Wald – daraus habe ich gelernt und ich schütze mich nun

An erster Stelle steht die Prävention. Mückenschutzmittel, lange Ärmel und Hosen und ein Moskitonetz für dein Bett können wahre Lebensretter sein.

Aber was, wenn du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch gestochen oder gebissen wirst?

Schwirrende Mücken, summende Bienen, stechende Wespen, [Zecken](#) – sie verursachen verschiedene Arten von Stichen.



Allgemein gilt: Reinige die betroffene Stelle mit Wasser und Seife, und kühle sie, um Schwellung und Schmerzen zu lindern.

Wenn ein Stachel sichtbar ist – wie es bei Bienenstichen der Fall ist –, entferne ihn vorsichtig mit einer Pinzette oder deinen Fingernägeln.

### **Beobachtung und Reaktion auf Symptome nach einer Verletzung oder einem Stich**

Beobachtung der betroffenen Stellen:

- Achte auf wachsende Rötung
- Beobachte Schwellungen
- Prüfe auf Eiterbildung
- ? Diese könnten Anzeichen einer Infektion sein.

Schwere allergische Reaktionen:

- Atembeschwerden
- Schwellungen im Gesicht
- Ausschlag am Körper
- ? Bei diesen Symptomen: Sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Apropos Schwellung – juckende Beulen, die am Körper verteilt sind, können ein Zeichen für Floh- oder Bettwanzenbisse sein. In den meisten Fällen lindern eine sanfte Reinigung und eine antiallergische Salbe den Juckreiz.

Insektenstiche und -bisse können zwar nervend sein, sind aber in den meisten Fällen harmlos.

Mit ein bisschen Wissen und Vorbereitung kannst du jedoch sicherstellen, dass sie deine Outdoor-Aktivitäten nicht beeinträchtigen.

Hier meine Empfehlung:



4,7 (2029)

Daten aktualisiert vor 22 Stunden

[Fenistil Gel Dimetindenmaleat 1 mg/g, zur Linderung von Juckreiz bei Mückenstichen, Insektenstichen und Sonnenbrand, 30 g](#)

- Fenistil Gel lindert Juckreiz, der mit Insektenstichen und Sonnenbrand einhergeht
- Blockiert H1-Histaminrezeptoren und wirkt damit schnell gegen Juckreiz
- Gel mit Kühlereffekt unterstützt bei der Juckreiz-Linderung
- Fenistil Gel ist frei von Duft- und Farbstoffen
- Für die ganze Familie geeignet

**kein Preis ermittelbar (B078X7T8FF)**

[Artikel anschauen](#)

Ich kann dir auch noch das "Uriage Pruriced SOS Roll-on nach Stichen, 15 ml" empfehlen.

## Erkennen und Behandeln von Sonnenbrand

Wer liebt nicht ein sonnendurchflutetes Camp?

Aber das Strahlen der Sonne hat auch seine Schattenseiten.

Denn auch wenn die Sonne reichlich Vitamin D spendet, können ihre ultravioletten Strahlen deiner Haut schaden, wenn sie zu lange ungeschützt ausgesetzt sind – und einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen.

**Die beste Verteidigung gegen Sonnenbrand ist natürlich die Prävention.**



Denke immer daran, dich gut einzukremen, vor allem, wenn du vorhast, längere Zeit im Freien zu verbringen.

Trage einen Hut ([Hier mein Ratgeber dazu](#)), der deinen Kopf und dein Gesicht bedeckt, und denk daran, auch an bewölkten Tagen Sonnencreme aufzutragen.

**Aber was ist, wenn du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen Sonnenbrand bekommst?**

Zuerst solltest du dich sofort aus der Sonne entfernen und dich in den Schatten begeben.

Trinke viel Wasser, um die Dehydratation, die oft mit Sonnenbrand einhergeht, auszugleichen.

Creme die betroffenen Stellen mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme ein, die Aloe vera und/oder Hyaluronsäure enthält. Vermeide Produkte mit Alkohol, da sie die Haut austrocknen können.

Halte die betroffenen Bereiche kühl – eine **kalte Dusche oder kalte Kompressen** können Wunder wirken.

Es kann einige Tage dauern, bis der Sonnenbrand verblasst. Bei schweren Verbrennungen, die von Blasenbildung, starken Schmerzen oder Fieber begleitet werden, solltest du sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Sonnenbrand ist mehr als nur ein kleiner Schönheitsfehler – er kann das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Daher ist es essenziell, deine Haut immer gut zu schützen.

## **Umgang mit Dehydration und Hitzschlag**

Lass uns über Wasser reden.

Wasser ist unverzichtbar für die Gesundheit unserer Organe, die Regulierung unserer Körpertemperatur und sogar die Gelenkfunktion.

Aber wenn wir in der Wildnis unterwegs sind, neigen wir dazu, zu vergessen, genug zu trinken – und das kann schnell zu Dehydration führen.

Dehydration tritt auf, wenn dein Körper mehr Flüssigkeiten verliert, als du aufnimmst.

Erste Anzeichen von Dehydration:

- Durstgefühl
- Trockener Mund
- Müdigkeit
- Dunkler Urin
- Kopfschmerzen
- Schwindel und Verwirrung in extremen Fällen

Maßnahmen bei Dehydration:

- Suche Schatten
- Lege dich hin
- Trinke kleine Mengen Wasser, bis die Symptome abklingen

**Ein Hitzschlag ist eine ernstere Form der Dehydration.**



Er tritt auf, wenn dein Körper überhitzt, meist als Folge von zu intensiver körperlicher Aktivität in der Hitze und ohne genügend Flüssigkeitszufuhr.

Symptome eines Hitzschlags:

- Hohe Körpertemperatur
- Beschleunigte Atmung
- Schneller Puls
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Verwirrung oder Bewusstlosigkeit in schweren Fällen

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzschlag:

- Sofort aus der Sonne in den Schatten gehen oder in ein klimatisiertes Umfeld, wenn möglich.
- Beginne sofort mit der Kühlung des Körpers, z. B. durch kalte Umschläge oder langsames Eintauchen in kühles Wasser.
- Trinke kleine Mengen Wasser.
- ? Suche schnellstmöglich medizinische Hilfe auf.

All diese Punkte machen klar, wie wichtig es ist, auf deine Flüssigkeitszufuhr zu achten und Überhitzung zu vermeiden, wenn du draußen unterwegs bist.



Mit der richtigen Vorsorgemaßnahme kannst du jedoch sicherstellen, dass Dehydrierung und Hitzschlag nicht deine Abenteuer sabotieren.

Lasst uns jetzt erfrierendes Terrain betreten und die Unterkühlung erkunden.

## Erkennen und Behandeln von Unterkühlung

Während wir oft dazu neigen, uns auf die Gefahren der Hitze zu konzentrieren, ist es wichtig, zu bedenken, dass uns auch das Gegenteil treffen kann.

**Unterkühlung kann auch ein ernstes Problem darstellen, besonders wenn du in kälteren Monaten oder in höheren Höhen unterwegs bist.**

Unterkühlung tritt auf, wenn deine Körpertemperatur zu weit unter das normale Niveau von etwa 37 Grad Celsius fällt.

Dies kann geschehen, wenn du bei kaltem Wetter nicht ausreichend gekleidet bist ([hier mein Ratgeber zu Kleidung](#)), oder wenn du nass wirst und nicht in der Lage bist, dich schnell genug aufzuwärmen.

Die Symptome einer Unterkühlung entwickeln sich allmählich und können leicht übersehen werden.



Sie reichen von:

- Kältezittern
- Müdigkeit
- Verwirrtheit
- verschwommene Sicht
- langsame Atmung
- Bewusstlosigkeit in schweren Fällen

Bei Verdacht auf Unterkühlung, ist es wichtig, dich oder die Person in eine wärmere Umgebung zu bringen und ihr trockene Kleidung zu geben.

Sie sollte, wenn möglich, eine warme (aber nicht heiße!) Flüssigkeit zu sich nehmen.

Bei schwereren Fällen sind sofortige **Notfallmaßnahmen erforderlich**, einschließlich **Krankenhaustransport** und professionell **überwachter Wiedererwärmung**.

Um das Risiko einer Unterkühlung zu minimieren, solltest du immer auf [geeignete Kleidung achten](#), das Wetter beobachten und dich genährt und hydratisiert halten.

Wenn du vorbereitet bist und dir deiner Umgebung bewusst bist, wird dies dein bester Schutz gegen die Kälte sein.

## Umgang mit Verstauchungen und Brüchen

Wenn wirträumerisch auf unebenem Boden laufen oder wenn der Abstieg von einem steilen Hügel doch nicht so reibungslos verläuft, können wir schnell mit Verstauchungen und Brüchen konfrontiert werden.

Der Unterschied zwischen Bruch und Verstauchung zu unterscheiden, kann eine Herausforderung sein, aber es ist entscheidend für die weitere Behandlung.

- **Eine Verstauchung ist eine Dehnung oder Zerrung der Bänder**, die die Knochen zusammenhalten. Denke an einen verstauchten Knöchel, der sich durch Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse und Schwierigkeiten beim Bewegen äußert.
- **Ein Bruch ist eine Beschädigung des Knochens selbst.** Brüche können von kleinen Rissen bis zu vollständigen Durchbrüchen reichen und sind oft sehr schmerhaft. Wenn du vermutest, dass du einen Knochen gebrochen hast, solltest du so schnell wie möglich medizinische Hilfe suchen.



## Was tun bei Verstauchungen?

Wenn es um die Erste Hilfe bei Verstauchungen geht, ist das Ziel, Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.

Das kannst du erreichen, indem du die verletzte Stelle hochlagerst und ein Eispack darauflegst. Bei schwereren Fällen könnten Schmerzmittel und eine Schiene oder ein Stützverband nötig sein.

## Was tun bei Brüchen?

Hier sind einige wichtige Tipps für den Umgang mit Brüchen beim Campen:

- Ruhe bewahren. Panik kann die Situation verschlimmern.
- Verletzten Körperteil ruhig halten und immobilisieren. Eine Schiene aus festem Material kann hilfreich sein.
- Bei offenen Brüchen die Wunde mit einem keimfreien Verband abdecken. Blutungen stillen.
- Starke Schmerzen können ein Anzeichen für einen Knochenbruch sein. In diesem Fall Schmerzmittel verabreichen.
- Bei Verdacht auf Wirbelsäulen- oder Beckenbruch die Person nicht bewegen.
- Medizinische Hilfe holen. Bei abgelegenen Campingplätzen kann es sehr lange dauern, bis ein Krankenwagen eintrifft. Deshalb, wenn möglich, selbst zum nächsten Krankenhaus fahren.
- Brüche sollten immer von einem Arzt behandelt werden. Improvisierte Maßnahmen dienen nur der Ersten Hilfe, bis professionelle Hilfe verfügbar ist.

- Nach der Erstversorgung die verletzte Person beruhigen und vor Unterkühlung schützen.

Die wichtigsten Ziele sind also **Immobilisierung, Schmerzlinderung und rasche medizinische Versorgung**. Mit Ruhe und Umsicht kann man die Situation meistern, bis der Patient in ärztliche Behandlung kommt.

---

Erinnere dich daran, bei jeder Verletzung Ruhe zu bewahren, denn **Panik** könnte die Situation verschlimmern.

Deine Fähigkeit, ruhig und methodisch zu handeln, könnte einen großen Unterschied im langfristigen Ergebnis ausmachen.

## Sicherheit beim Umgang mit Feuer

Ein knisterndes Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel ist ein Inbegriff des Campingerlebnisses.

Es spendet Wärme, ermöglicht das Kochen von Speisen und schafft eine wundervolle Atmosphäre. Aber wie bei allem im Leben, bringt auch Feuer Risiken mit sich, und es ist wichtig, diese Risiken zu verstehen und zu minimieren.



Zum Anfang: Beachte immer die Regeln und Vorschriften des Gebiets, in dem du campst. In vielen Regionen kann es Restriktionen geben, insbesondere in Zeiten hoher Waldbrandgefahr.

Wenn du ein Feuer machst, stelle sicher, dass es sich in sicherem Abstand von Zelten, Bäumen und allem anderen befindet, das leicht Feuer fangen könnte.

Nutze dafür die vorhandenen Feuerstellen oder **schaffe eine sichere Feuerstelle**, indem du einen Kreis aus Steinen legst und das Innere davon frei von Laub und Zweigen hältst.



Bevor du ins Bett gehst oder das Camp verlässt, **lösche das Feuer vollständig**. Lasse das Feuer nie unbeaufsichtigt und stelle sicher, dass Kinder und Tiere jederzeit sicher sind.

Hier eine ausführlichere Beschreibung zum Umgang mit Verbrennungen und Rauchvergiftungen am Lagerfeuer:

### **Umgang mit Verbrennungen**

Verbrennungen können leider regelmäßig beim Umgang mit offenem Feuer auftreten.

Sie reichen von kleineren, oberflächlichen Verbrennungen bis zu schwerwiegenden Verletzungen der Haut und darunterliegenden Gewebe.



Bei jeder Art von Verbrennung ist es wichtig, die **betroffene Stelle so schnell wie möglich unter fließendes, möglichst kaltes Wasser zu halten.**

Am besten eignet sich kühles Leitungswasser. Das kalte Wasser kühlt die Haut und stoppt den Verbrennungsprozess. Die betroffene Stelle sollte für mindestens 10-20 Minuten gekühlt werden.

Anschließend sollten oberflächliche Verbrennungen mit einem **sauberen Verband abgedeckt werden**, um Infektionen zu vermeiden. Cremes oder Gele auf Wasserbasis, wie z.B. mit Aloe vera, können zusätzlich helfen, die Haut zu kühlen und zu beruhigen.

Bei schweren Verbrennungen, die Blasen bilden, oder sehr tiefen Verbrennungen sollte so schnell wie möglich medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Solche Verbrennungen können Narben hinterlassen und bedürfen einer ärztlichen Behandlung, um Infektionen zu verhindern.

*Wichtig ist, die betroffene Person zu beruhigen, vor Unterkühlung zu schützen und bei Schmerzen Schmerzmittel zu verabreichen.*

### **Vorsorge gegen Rauchvergiftung**

Rauchvergiftungen sind leider ein häufiges Risiko, wenn man längere Zeit am Lagerfeuer verbringt. Der Rauch enthält **Kohlenmonoxid**, das eingeatmet hochgiftig ist.



Symptome einer Rauchvergiftung sind:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Erbrechen
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit

Oft bemerkt die betroffene Person selbst die Anzeichen gar nicht rechtzeitig.

Um Rauchvergiftungen zu vermeiden, solltest du Lagerfeuer nur im Freien entzünden und niemals in geschlossenen Räumen.

Zelte oder Tipis mit einem Lagerfeuer darin bergen ein hohes Vergiftungsrisiko.

**Falls du ein Lagerfeuer im Tipi machst, achte auf eine ausreichende Belüftung!**



Auch im Freien ist es wichtig, den Rauch nicht direkt einzuatmen und den Platz am Feuer regelmäßig zu wechseln. Bei Unwohlsein sollten mögliche Rauchvergiftungen immer mitbedacht werden.

Bei Verdacht auf Rauchvergiftung sind frische Luft und Ruhe wichtig. In schweren Fällen sollte umgehend medizinische Hilfe gerufen werden.

Mit den richtigen Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Verbrennungen und Rauchvergiftungen gut vermeiden.

Doch sollte trotzdem etwas passieren, ist es wichtig, ruhig zu bleiben und die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen einzuleiten.

## **Abschluss und Zusammenfassung**

Die Natur ist eine großzügige Lehrerin und eine zuverlässige Heilerin, die uns ständig Möglichkeiten bietet, uns zu fordern, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

**Aber sie fordert von uns auch Respekt und Vorsicht in unserem Tun.**

Daher ist es entscheidend, sowohl das gewaltige Potenzial als auch die Herausforderungen, die das Outdoor-Leben mit sich bringt, zu erkennen.

In diesem Ratgeber haben wir die Bedeutung der Ersten Hilfe beim Campen und die Wichtigkeit eines gut ausgestatteten Erste-Hilfe-Kits erkundet.

Wir haben über Wunden, Insektenstiche, Sonnenbrand, Dehydrierung und Unterkühlung gesprochen und wie man sie erkennt und behandelt. Wir haben auch gesehen, wie man mit Verstauchungen und Brüchen umgeht und die sichere Handhabung von Feuer.

Hier die Zusammenfassung:

<b>Verletzung/Erkrankung</b>	<b>Symptome</b>	<b>Erste-Hilfe-Maßnahmen</b>
Schnitte und Schürfwunden	Blutung, Schmutz in Wunde, starke Schmerzen	Wunde säubern, desinfizieren, verbinden
Insektenstiche und -bisse	Juckreiz, Schwellung, allergische Reaktion	Kühlen, juckreizlindernde Salbe, bei allergischer Reaktion Notarzt rufen
Sonnenbrand	Rötung und Schmerzen der Haut, Blasenbildung, Fieber	Aus der Sonne gehen, kühlen, feuchtigkeitsspendende Salbe
Dehydratation	Durst, Kopfschmerzen, Schwächegefühl	Schatten aufsuchen, ausruhen, langsam trinken
Hitzschlag	Hohes Fieber, schneller Puls, Bewusstlosigkeit	Sofort kühlen und in den Schatten bringen, Notarzt rufen
Unterkühlung	Zittern, Müdigkeit, Verwirrtheit	Person warm einpacken, langsam aufwärmen, warme Getränke
Verstauchungen	Schmerz, Schwellung, Bewegungseinschränkung	Kühlen, Hochlagern, feste Bandage
Brüche	Sehr starke Schmerzen, Fehlstellung	Ruhigstellen, nicht bewegen, Notarzt rufen

Aber die wirkliche Reise beginnt erst, wenn du deinen Rucksack schnappst und auf den Weg machst, bereit, die endlosen Überraschungen und Herausforderungen, die das Outdoor-Leben bietet, zu entdecken und zu meistern.

Mit Wissen und Vorsicht ausgestattet, kann die Natur zu deinem Spielplatz werden – ein Ort zum Lernen, Wachsen und Erholen.

Lassen wir uns also weiterhin von der Natur verzaubern, laden unsere Taschen mit Bedacht und Vorsicht und treten mit offenen Augen und Herzen in die wilde Schönheit, die uns erwartet.

### **Denk daran: Sicherheit und Vorbereitung sind keine optionalen Extras für das Outdoor-Abenteuer, sie sind das Herzstück davon.**

Mit ihnen kannst du dich sicher und selbstbewusst auf deine nächste Reise begeben und gleichzeitig die Natur in vollem Umfang wertschätzen.

Das Beste daran, [Outdoor-Fähigkeiten](#) zu erlernen, ist, dass du das Gelernte an andere weitergeben kannst, und so hilfst, eine Gemeinschaft von verantwortungsbewussten und respektvollen Naturliebhabern zu pflegen.

Ich wünsche dir eine sichere und erfüllende Reise in die Wildnis. Bis zum nächsten Mal - auf weiteren Wegen der Erkundung und des Lernens.

## **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>