

# Bushcraft Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden

Draußen in der Wildnis bist du auf dich allein gestellt.

Ein Erste-Hilfe-Set ist daher unheimlich wichtig. Denn bist du erst einmal verletzt, wird es entscheidend für dein Vorankommen sein.

Entwickelt sich deine Verletzung schlecht, steht dein Leben auf dem Spiel.

Lerne heute, was dein Bushcraft Erste-Hilfe-Set enthalten muss und wie du mit Verletzungen umgehst.

## Warum ein Erste-Hilfe-Set?

Im Fall einer Verletzung musst du dir selbst helfen - und das schnell und effektiv.

Kannst du eine starke Blutung nicht stillen, läufst du **Gefahr zu verbluten**, bis die erste richtige Hilfe eintrifft. Aber auch eine kleine Schnittverletzung mit deinem Schnitzmesser kann **zu einer Entzündung führen**.



Ein Erste-Hilfe-Set ist in der Wildnis essentiell

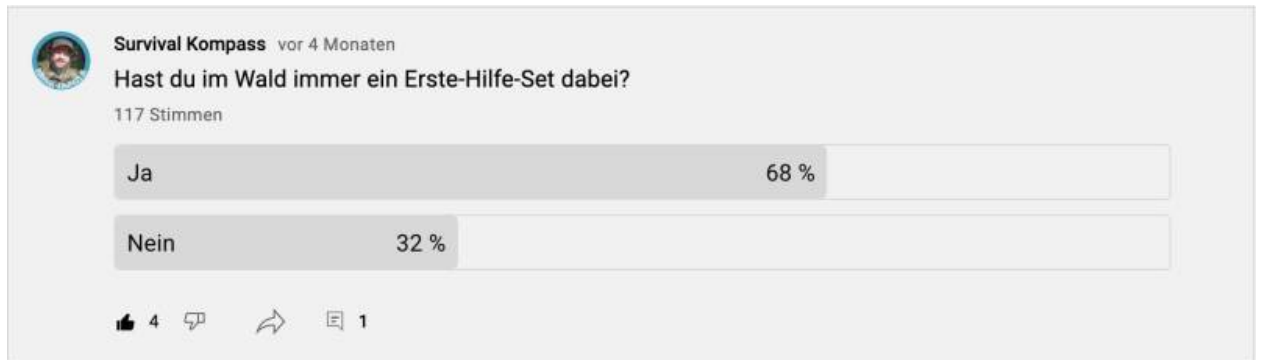
Bist du erst einmal verletzt, wirken sich Verletzungen massiv auf dein Vorankommen aus. Du bist nicht nur **biologisch nicht leistungsfähig**, sondern auch **psychisch stark betroffen**.

Bitte beachte, dass die Erste-Hilfe in erster Linie keine Wundreinigung und ausführliche Versorgung (Wunde nähen etc.) bedeutet. Das ist beides Aufgabe eines Arztes. Erste Hilfe bedeutet die Blutstillung und das Abdecken und Versorgen von Wunden, um ein Eindringen von Bakterien zu verhindern.

Daher ist es wichtig, dass du einschätzen kannst, ob du einen Arzt benötigst. Im Zweifelsfall brich deine Tour ab und suche sofort einen Arzt auf.

Stärker blutende, größere Wunden, Wunden mit ausgefransten oder klaffenden Wundrändern und solche, die stark verschmutzt sind, müssen vom Arzt versorgt werden.

Schau mal, die meisten Leute, die draußen unterwegs sind, besitzen ein Erste-Hilfe-Set:



## Inhalt deines Erste-Hilfe-Sets

Ich liste dir nun meine Empfehlungen auf. Beachte, dass solch ein Set oft eine individuelle Zusammenstellung ist und dieses auch **von deinen Ansprüchen abhängt**. Viele der einzelnen Produkte bekommst du auch einzeln in deiner Apotheke.

### Wundschnellverband / Pflaster

Mit Pflastern versorgst du oberflächliche Verletzungen. Packe dir davon auch ein paar breitere Streifen ein.



Amazon  
Angebot

-13 %

### [Pflaster auf der Rolle](#)

**6,49 €**

UVP: ~~7,49 €~~

### **Schere**

Damit schneidest du nicht nur deine Pflaster zurecht. Du benötigst eine Schere auch, wenn du Kleidung aufschneiden musst, um die Blutung schnell zu finden.

### **Mullbinden**

Nimm immer mindestens zwei Mullbinden mit. Damit verbindest du grundsätzlich Verletzungen. Aber auch als Druckmaterial ist eine Binde gut zu gebrauchen.



Amazon  
Angebot  
-8 %

[20 Stück Mullbinden](#)

**6,23 €**  
UVP: 6,76 €

## Kompresse

Mit einer Kompresse deckst du effizient großflächige Verletzungen steril ab. Die Kompresse wird außerdem für einen Druckverband benötigt.



[Kompressen, steril - 10 x 20 cm - 25 Stück](#)

**7,21 €**

## **Rettungsdecke**

Mit der Rettungsdecke bewahrst du dich oder den Verletzten vor einer Unterkühlung oder Überhitzung.





[Rettungsdecke / Rettungsfolie für Erste Hilfe](#)

**21,90 €**

## **Handschuhe**

Die Einweghandschuhe sind sinnvoll, um zu vermeiden, dass Dreck in die Wunde gelangt. Beim [Bushcraft](#) und Survival bleibt es nicht aus, dass du dir die Hände dreckig machst. Und noch ein Vorteil haben die Gummihandschuhe: wenn du anderen helfen musst, dann kommst du nicht mit deren Blut oder anderen Flüssigkeiten in Berührung.



[Nitrilhandschuhe 200 Stück Box, Größe L](#)

**14,99 €**

## **Dreiecktuch**

Das Dreiecktuch kannst du vielseitig einsetzen. Zum Beispiel um Knochenbrüche zu schienen oder einfach nur um bei starker Hitze ein Kopftuch zu haben. Du siehst, dass es auch sinnvoll ist, ein Halstuch zu tragen. Hast du solch eines immer dabei, dann lass das Dreiecktuch weg.



Amazon  
Angebot

-27 %

[Dreiecktuch 136 x 96 x 96 cm](#)

**3,99 €**

UVP: ~~5,49 €~~

## Tourniquet AbbindeSystem

Das Wort Tourniquet kommt aus dem Französischen und bedeutet *Drehkreuz*, auch *Aderpresse*. Ein Tourniquet ist ein AbbindeSystem, mit dem du den Blutfluss in den Venen und Arterien stauen oder vollständig unterbrechen kannst. Damit wird ein Verbluten verhindert.

Das Einsatzgebiet ist eine starke äußere Blutung an den Extremitäten, wie den Beinen. Druckverbände, gerade an den Beinen, sind für eine signifikante äußere Blutung oftmals nicht ausreichend.

Da die Anlage (besonders beim Unerfahrenen) etwas länger dauert, ist eine manuelle Kompression (z. B. Knie in Leiste oder Achsel) zur Überbrückung manchmal sinnvoll.

Mit einem Tourniquet muss der Blutfluss vollständig unterbrochen werden, sonst verschlimmert es nur die Blutungsneigung – das ist die Aufgabe des Tourniquets. Auch wird das angelegte Tourniquet in kurzer Zeit dem Hilfesuchenden äußerst wehtun.

Tourniquets werden hauptsächlich eingesetzt, wenn viele Verletzte zu versorgen sind, zum Beispiel bei Explosionen mit Amputationen.





### [Tourniquet Abbindesystem](#)

35,89 €

### **Zeckenzange und Zeckenpinzette**

In unseren Breitengraden gibt es immer mehr Zecken und diese lästigen Tierchen können dich ganz schön nerven. Wichtig ist, dass du Zecken so schnell wie möglich von deinem Körper entfernst. Daher ist ein Zecken-Set für mich unabdingbar. [Lies hier](#) noch mehr über Zecken und wie du dich schützt.



[Zeckenzange und Zeckenpinzette](#)

6,99 €

## Verletzungen versorgen

Gleich vorweg will ich sagen, dass ich kein Arzt bin. Ich konnte einiges lernen und möchte mein angeeignetes Wissen nun an dich als Bushcraft- und Survival-Freund weitergeben.

### Oberflächliche Schnittverletzung

Bei einer kleinen Schnittwunde genügt meist ein Pflaster.

Lass diese Ausbluten, so werden etwaige Schmutzpartikel mit herausgeschwemmt.

Hört nach wenigen Minuten die Blutung nicht auf, so presse einen sterilen Verband für fünf bis zehn Minuten leicht auf die Wunde, bis die Blutung nachlässt.

Tipps für die Wundversorgung:

- Sauge nicht an der Wunde (Speichel enthält viele Keime)
- Reibe oder Quetsche die Wunde nicht



Kleine und oberflächliche Schnittverletzungen versorgst du mit einem Pflaster

### **Tiefe Schnittverletzung**

Bei einer tiefen Schnittverletzung (größere, stärker blutende Wunde) gehst du wie folgt vor:

1. Als Erstes versorgst du die Wunde mit einer **sterilen Auflage (z. B. eine Kompresse) und wickelst eine Mullbinde herum.**
2. Als nächsten Schritt, wenn die Wunde weiterhin stark blutet, legst du einen **Druckverband** an.
3. Hilft der Druckverband immer noch nicht, so ist sehr wahrscheinlich ein größeres Blutgefäß verletzt. Du musst dann den **Blutfluss in den Venen und Arterien stauen oder vollständig unterbrechen** (z. B. mit einem Tourniquet).

Lagere das verletzte Körperteil hoch, sodass weniger Blut einströmt.

Es ist unheimlich wichtig, dass die Blutung aufhört. Wenn du dies nicht schaffst, wirst du verbluten.



Bei einer tiefen Fleischwunde, die nicht aufhört zu bluten, musst du den Blutfluss in den Venen und Arterien stauen oder vollständig unterbrechen (z. B. mit einem Tourniquet)

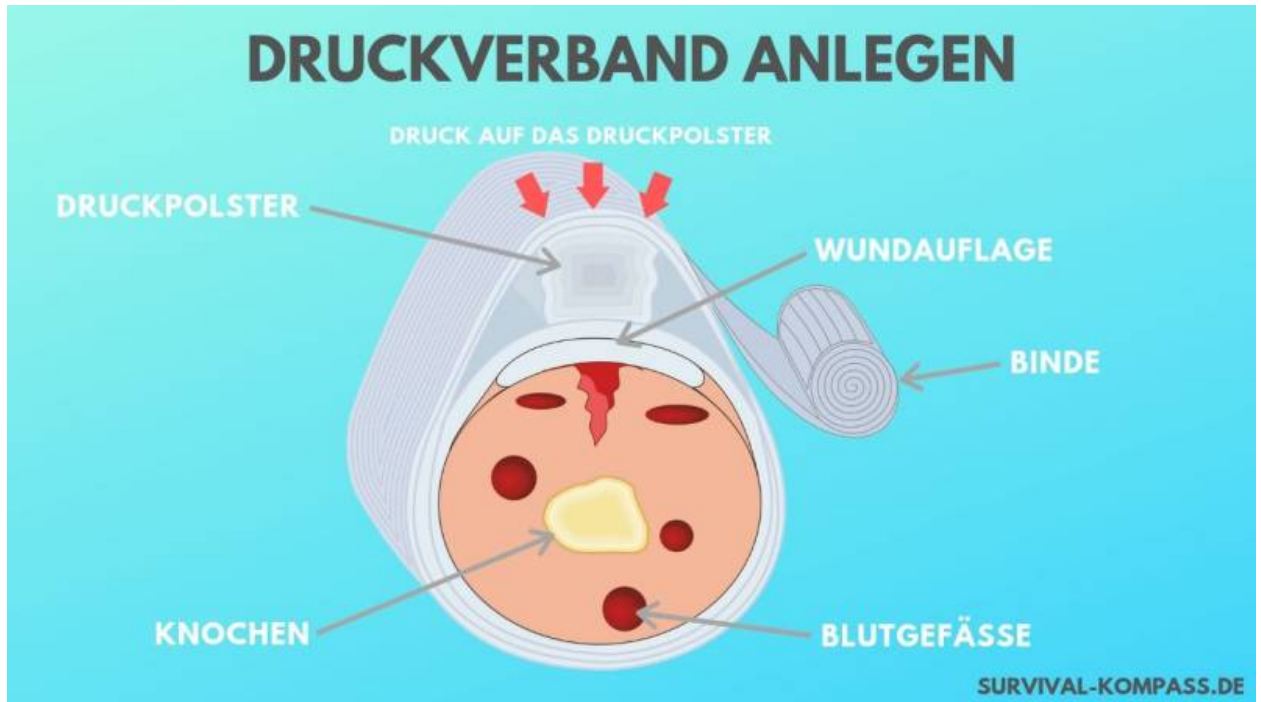
### **Wie einen Druckverband machen?**

Wahrscheinlich reicht für die meisten Verletzungen eine Kompresse und eine Mullbinde. Jedoch gibt es auch schlimmere Verletzungen, bei denen du einen Druckverband benötigst.

Ich zeige dir in kurzen Schritten, wie du diesen anlegst.

1. Halte die verletzte Körperstelle hoch.
2. Lege eine Kompresse auf die Wunde.
3. Wickle 2-3x die Mullbinde herum.
4. Lege dann einen stabilen Gegenstand, der nicht saugfähig ist, über die Wunde.  
Hierbei eignet sich zum Beispiel eine nicht geöffnete Mullbinde, daher solltest du immer mindestens 2 Päckchen Mullbinden dabei haben. Zur Not geht auch ein geschlossenes Päckchen Taschentücher.
5. Der Gegenstand wird nun eingewickelt und mit Druck auf der Wunde fixiert und verbunden.  
Der Druck muss jetzt so stark sein, dass die Blutung stoppt.
6. Falls die Blutung nicht stoppt, muss ein weiterer Druckverband über dem Ersten angelegt werden.

Unten in der Grafik siehst du, wie ein Druckverband aufgebaut ist.



Anleitung zum Anlegen eines Druckverbands

Weiterhin habe ich dir dazu noch ein Video erstellt, in dem du schnell und einfach lernst, wie du diesen bei dir selbst anlegst.

Der Vorteil des Druckverbands ist, dass dieser nur **an einer Körperstelle Druck ausübt**. Das sollte optimalerweise dort sein, wo die Wunde ist.

Ein normaler Verband, der sehr fest wäre, würde das gesamte Körperteil abschnüren. Das kann zur Folge haben, dass auch der venöse Blutfluss oder arterielle Zufluss komplett gestoppt wird.

Noch ein paar Hinweise:

- ein Druckverband sollte nur an den Extremitäten (Arme, Beine) angelegt werden
- es muss kontrolliert werden, ob die Blutversorgung gewährleistet ist und keine Nerven abgeklemmt sind
- wenn es geht: so schnell wie möglich einen Notarzt alarmieren

## Tipps für dein Erste-Hilfe-Set

Ein paar Tipps habe ich noch, die mir im Laufe meiner Zeit immer wieder aufgefallen sind.

1. Achte immer darauf, dass du dein Set dabei hast (bist du mit Kindern unterwegs, dann erst recht!).
2. Achte darauf, dass keine Pflaster, Verbandspäckchen, Mullbinden oder Kompressen abgelaufen sind.
3. Trage das Erste-Hilfe-Set immer greifbar in deinem Rucksack.
4. Nimm eine Taschenlampe mit, damit du im Dunkeln auch Verletzungen versorgen kannst.
5. Bist du Allergiker oder brauchst du sonstige Medizin, dann nimm die natürlich immer mit.
6. Passe dein Erste-Hilfe-Set an Reisedauer, Reiseart und Land an.
7. Verstaue dein Erste-Hilfe-Set in einem wasserdichten Behälter/Beutel.



8. Bist du mehrere Tage unterwegs, nimm ein Durchfallmedikament und Schmerztabletten mit.

Lies auch

[Bushcraft ohne Frust: Diese 12 Fehler solltest du als Anfänger vermeiden](#) – Du startest mit Bushcraft und willst typische Anfängerfehler vermeiden? Hier erfährst du, welche Fallstricke es gibt und wie du sie umgehst.

## Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig durchführen

Du hast ein Erste-Hilfe-Set - großartig. Aber was hilft dir das, wenn du keinen Druckverband umlegen kannst oder nicht weißt, wie man bei Kreislaufbeschwerden reagiert?

Daher empfehle ich dir, an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen. Diese werden oft kostenlos in jeder Stadt angeboten.

Ich kann dir versichern, dass diese Kurse Ängste nehmen und du dich sicherer fühlen wirst, wenn Verletzungen eintreten.



Deinen Erste-Hilfe-Kurs solltest du alle 5 Jahre auffrischen

## Zusammenfassung

Auch wenn die Auseinandersetzung mit der Versorgung von Wunden kein tolles Thema ist, so ist die Ausrüstung und das Wissen darüber doch immens wichtig.

Denn wenn es hart auf hart kommt, musst du wissen, wie du was anwenden musst. Ohne ein Erste-Hilfe-Set bist du bei einer Verletzung in der Wildnis aufgeschmissen.



Stelle dir daher deins so schnell wie möglich zusammen, und lerne die grundlegenden Handgriffe.

---

*Wie sieht dein Erste-Hilfe-Set aus? Habe ich etwas Wichtiges vergessen?*

*Was hältst du für besonders wichtig?*

*Schreib mir deine Meinung jetzt in die Kommentare!*

---

## 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>