

# 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

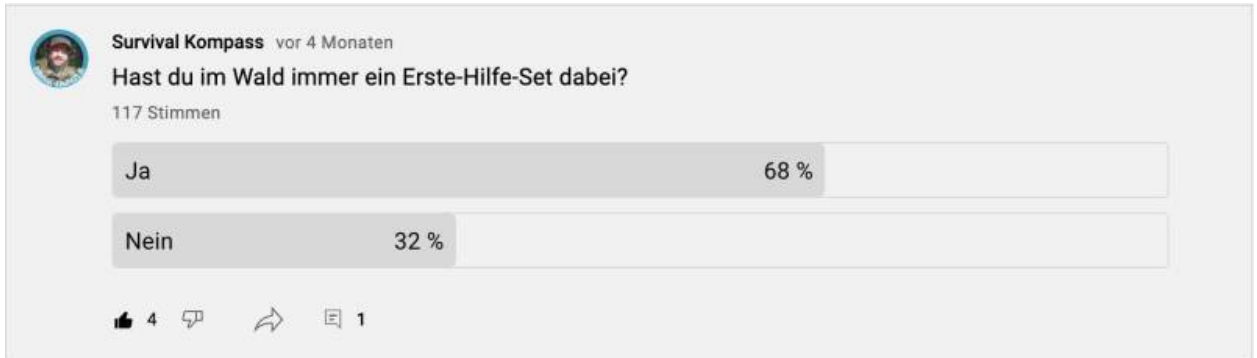
Bist du erst einmal verletzt, wirken sich Verletzungen massiv auf dein Vorankommen aus. Du bist nicht nur **biologisch nicht leistungsfähig**, sondern auch **psychisch stark betroffen**.

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.

*Am Ende liste ich dir noch ein komplettes Set zum Kaufen auf und ich gehe darauf ein, was ich darüber hinaus optimiert habe.*

### Wundschnellverband / Pflaster

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



Amazon  
Angebot  
-30 %

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

**6,95 €**  
UVP: 9,99 €

### **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

-42 %

[20 Stück Mullbinden](#)

**6,49 €**

UVP: ~~11,16 €~~

## 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](#)

**5,71 €**

## **Rettungsdecke**

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





*Daten aktualisiert vor 13 Stunden*

[Bramble Rettungsdecke Rettungsfolie Gold/Silber 210x160cm - Auto, Erste Hilfe, Camping, Survival Kit - Alu Thermo Wärmedecke Verbandskasten \(10er-Pack\)](#)

- **KOMPAKT** - Diese superleichten Rettungsdecken passen problemlos in Notfallausrüstungen und Erste-Hilfe-Koffer ohne viel Platz zu beanspruchen.
- **WÄRMEREGULIERUNG** - Die goldene Seite der Aluminiumfolie reflektiert bis zu 90 % der Körperwärme an den Benutzer zurück. So helfen die Rettungsdecken, Unterkühlung zu vermeiden.
- **MULTIFUNKTIONAL** - Mit der goldenen Seite außen kann Menschen mit Brandverletzungen, Hitzewallungen und ähnlichen Symptomen geholfen werden. Die enorme Größe der Rettungsdecke XXL sorgt dafür, dass Kinder und Erwachsene vollständig abgedeckt werden.
- **LEBENSRETTET** - Diese Notfalldecken können in Extremsituationen, in denen die Regulierung der Körpertemperatur entscheidend ist, den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.
- **SICHERHEIT** - Eine Rettungsdecke (Gold/Silber) im Notfall- oder Survival-Kit bereitet Sie auf unvorhersehbare Situationen vor und verleiht ein Gefühl der Sicherheit.

**10,99 €**

[Artikel anschauen](#)

Aber nicht nur das, denn mit diesem Ratgeber gebe ich dir auch [22 clevere Survival-Hacks an die Hand, um eine Rettungsdecke zu verwenden](#).

## 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 einen Vorteil haben die Gummihandschuhe: wenn du anderen helfen musst, dann kommst du nicht mit deren Blut oder anderen Flüssigkeiten in Berührung.



[100x Einweghandschuhe Schwarz, Größe L](#)

9,95 €

## 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.



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

3,93 €

## 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.

Mit einem Tourniquet muss der Blutfluss vollständig unterbrochen werden, sonst verschlimmert es nur die Blutungsneigung – das ist die Aufgabe des Tourniquets.





*Daten aktualisiert vor 13 Stunden*

[Tourniquet \(2 Stück\) - Hochwertiger Druckverband für Notfälle und Erste Hilfe - Einfach anzuwenden und effektiv - Unverzichtbar für Outdoor, Militär, Sport und Rettungsdienste](#)

- Robustes Material - Hergestellt aus strapazierfähigem und langlebigem Material, das auch unter extremen Bedingungen zuverlässigen Halt bietet.
- Schnelle Anwendung - Mit Schnellverschlussystem für eine schnelle und einfache Anwendung in Notfallsituationen. Ideal für den Einsatz unter Stress.
- Aluminiumstab - Der stabile Aluminiumstab sorgt für sicheren Druck und effektive Blutstillung. Langlebig und zuverlässig für jeden Einsatz.
- Einhändige Anwendung - Entwickelt für die Einhändige Anwendung, um schnelle Hilfe auch in schwierigen Situationen zu ermöglichen. Perfekt für den Notfalleinsatz.
- Kompakte Größe - Leicht und kompakt, passt in jeden Erste-Hilfe-Kasten oder Rucksack. Ideal für unterwegs und Outdoor-Aktivitäten.

**kein Preis ermittelbar (B0D87GL5W1)**

[Artikel anschauen](#)

Beachte bitte, dass das angelegte Tourniquet in kurzer Zeit beim Hilfesuchenden **äußerst schmerzhaft**

**wird** – hier zählt also jede Minute. Daher werden Tourniquets hauptsächlich eingesetzt, wenn viele Verletzte zu versorgen sind, zum Beispiel bei Explosionen mit Amputationen.

*Ich habe im Auto sowie auch im Erste-Hilfe-Set ein Tourniquet.*

## **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](#)

**8,99 €**

[Das komplette Produkt-Review zu diesem Set findest du hier.](#)

## Empfehlung zu einem vorgefertigten Set

Gut, falls du nun dein Erste-Hilfe-Set nicht selbst zusammenstellen willst, habe ich auch dafür eine Lösung.

Ich kann dir mit gutem Gewissen das Set von *PURAHHELP* mit 95 Artikeln empfehlen. Ich nutze es, wenn ich mit Gruppen draußen bin.

Hier das Produkt:



Amazon  
Angebot

-15 %

*Daten aktualisiert vor 13 Stunden*

[Erste Hilfe Set Outdoor - Kompakt & Leicht - 95 Teile für Wandern, Outdoor, Camping, Fahrrad - Reiseapotheke Erste Hilfe Set Outdoor Erste Hilfe Set Kinder Erste Hilfe Set Fahrrad](#)

- Vielseitig anwendbar - Ideal für Reisen, Camping und Outdoor-Aktivitäten. Mit dem PURAHELP Erste Hilfe Set Outdoor bist du immer bereit für kleine Notfälle, egal wo Sie passieren.
- Kompakt & Leicht - Das Erste Hilfe Set Wandern passt in jede Tasche, jeden Rucksack oder

Koffer. Immer griffbereit ohne viel Platz zu beanspruchen.

- Wasserdichte Tasche - Schützt den Inhalt des First Aid Kit vor Feuchtigkeit und Schmutz. Deine Erste-Hilfe-Ausrüstung bleibt in jeder Lage trocken und einsatzbereit.
- Praktische Schlaufe - Einfach am Gürtel, Rucksack oder Fahrrad zu befestigen. Perfekt für unterwegs und schnelle Zugänglichkeit der Reiseapotheke gefüllt.
- Inkl. Kinderpflaster - Speziell für die Kleinen entwickelt. Individuelle Pflaster für Kinder machen das Trösten von kleinen Verletzungen einfacher und angenehmer.

**10,97 €**

UVP: ~~12,97 €~~

[Artikel anschauen](#)

Das Set habe ich gesichtet und ich empfinde es als besonders gut, dass:

- es wasserdicht verpackt ist
- es nicht zu eng gepackt ist – ich kann es etwas erweitern
- ein Beatmungstuch enthalten ist
- ein Einweg-Tourniquet enthalten ist
- ein paar Alkohol-Tupfer zum Desinfizieren dabei sind



Das Set habe ich noch erweitert mit:

- dem oben genannten **Tourniquet**
- mit dem **Zeckenzangen-Zeckenpinzetten-Set**
- mit Schmerztabletten, wie Ibuprofen oder Paracetamol
- mit Allergietabletten

Damit fühle ich mich sicher und bin gut ausgestattet.





Das komplette Set von mir modifiziert

## Verletzungen versorgen

Gleich vorweg will ich sagen, dass ich kein Arzt bin. Ich konnte jedoch einiges bei meinen Erste-Hilfe-Kursen lernen sowie bei echten Verletzungen.

Und daher möchte mein angeeignetes Wissen jetzt an dich als Bushcraft- und Survival-Freund weitergeben.

### Oberflächliche Schnittverletzung

Bei einer kleinen Schnittwunde genügt meist ein Pflaster.

Lass diese kurz 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 presst du sofort deine Hand auf die Stelle, damit die Blutung gestoppt wird.
2. Dann versorgst du die Wunde mit einer **sterilen Auflage** (z. B. eine Kompresse) und **wickelst eine Mullbinde herum**.
3. Als nächsten Schritt – wenn die Wunde weiterhin stark blutet – legst du einen **Druckverband** an (wahrscheinlich ist ein größeres Blutgefäß verletzt).
4. Hilft der Druckverband bislang nicht, so legst du einen weiteren Druckverband darüber an (das alte Druckpolster bleibt bestehen!).
5. Hilft auch der dritte Druckverband nicht, musst du den Blutfluss 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)

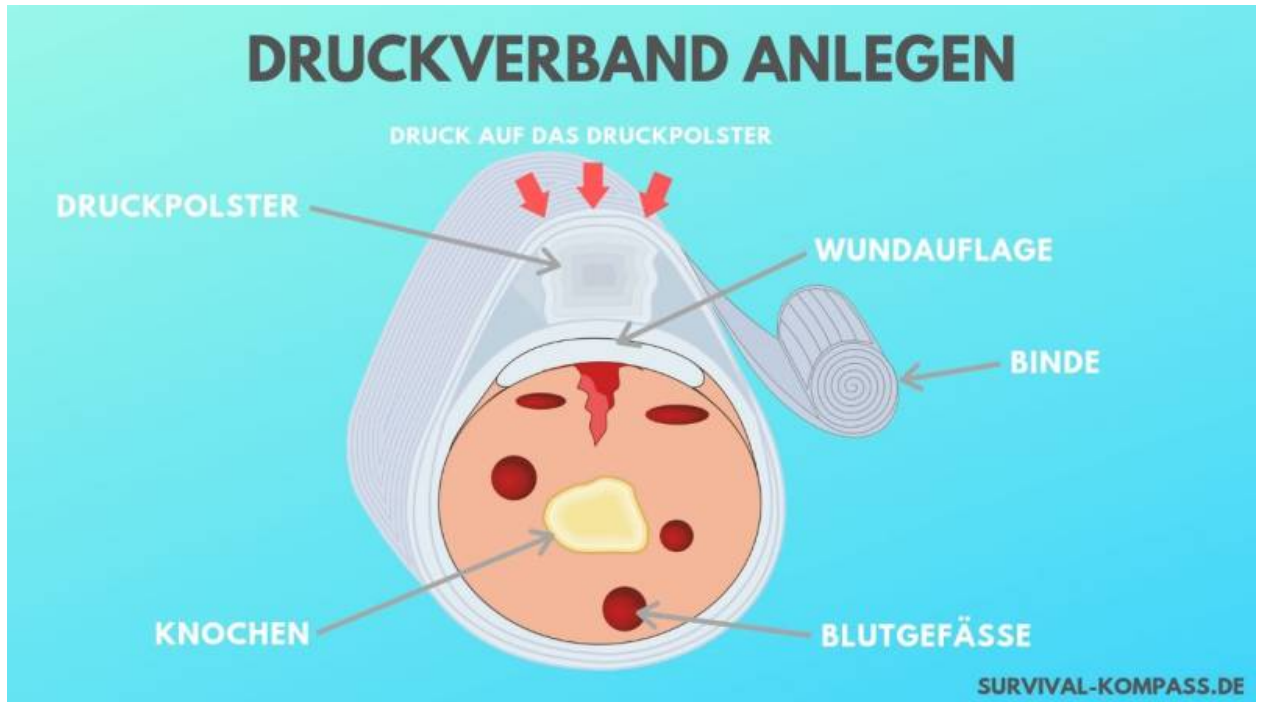
## Wie du einen Druckverband machst

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. **Hochhalten:** Halte die verletzte Körperstelle hoch.
2. **Kompresse:** Lege eine Kompresse auf die Wunde.
3. **Mullbinde:** Wickle 2–3 Mal die Mullbinde darum.
4. **Stabilisierung:** Lege einen stabilen, nicht saugfähigen Gegenstand über die Wunde (z. B. eine ungeöffnete Mullbinde in der Verpackung). Daher solltest du immer mindestens zwei Päckchen Mullbinden dabei haben; zur Not geht auch ein geschlossenes Päckchen Taschentücher etc.
5. **Druckverband:** Wickele den Gegenstand ein und fixiere ihn mit ausreichend Druck, sodass die Blutung stoppt, jedoch nicht so stark, dass die Durchblutung deiner Hand beeinträchtigt wird (diese kann weiß anlaufen).
6. **Folgeverband:** Falls die Blutung nicht stoppt, lege einen weiteren Druckverband über dem Ersten an.

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 kann nicht nur den Extremitäten (Arme, Beine) angelegt werden, sondern auch am Hals
- 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. **Mitführen:** Achte immer darauf, dass du dein Set dabei hast (bist du mit Kindern unterwegs, dann erst recht!).
2. **Verfallsdaten:** Achte darauf, dass keine Pflaster, Verbandspäckchen, Mullbinden oder Kompressen abgelaufen sind.
3. **Erreichbarkeit:** Trage das Erste-Hilfe-Set immer greifbar in deinem Rucksack.
4. **Beleuchtung:** Nimm eine Taschenlampe mit, damit du im Dunkeln auch Verletzungen versorgen

kannst.

5. **Medizin:** Bist du Allergiker oder benötigst du sonstige Medizin, dann nimm diese natürlich immer mit.
6. **Anpassung:** Passe dein Erste-Hilfe-Set an Reisedauer, Reiseart und Land an.
7. **Schutz:** Verstaue dein Erste-Hilfe-Set in einem wasserdichten Behälter/Beutel.
8. **Notfallvorsorge:** 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 anlegen 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 etwas anwendest. Ohne ein Erste-Hilfe-Set bist du bei einer Verletzung in der Wildnis aufgeschmissen.

Stelle dir daher dein Set 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>