

# 1. Hilfe

## Was man braucht und wie man sich helfen kann

Diese Liste haben wir (Schnederpelz) - im Freundeskreis zusammen aufgestellt:

### a) Wundversorgung

- Verbände (am besten Verbandspäckchen)
- Brandwundenverbände
- Bandagen (am besten Haftbandagen)
- Pflaster
- sterile Wundauflagen (die guten halten hier zwischen 10 und 20 Jahren)
- Dreiecktücher (verschiedene Größen)
- Sicherheitsnadeln
- Rettungsdecken

### b) Medikamente

- Paracetamol (leichte Schmerzen, Fieber)
- Ibuprofen 400 (Starke Schmerzen, leichte Entzündungen)
- Bepanthen
- Jod-Salbe (z.B. Betaisodona)
- Brandwundensalbe
- Fenestil/Soventol (Insektenstiche, leichter Sonnenbrand)
- Sonnencreme (je nach Empfindlichkeit)
- Fettcreme (hier reicht Melkfett vollkommen)

### c) Sonstiges

- Pinzetten
- Gute Scheren, 1 große, 1 kleine, 1 Verbandschere
- Nadeln (auch mal um einen kleiner Splitter zu entfernen)
- Skalpelle

Aspirin hab ich absichtlich nicht aufgeführt, da es eigentlich nicht notwendig ist, Paracetamol ist hier besser geeignet.

## Und jetzt: Meckerzieges "Nähkästchen" für Notfälle

### a) Wundversorgung

- Verbände (am besten Verbandspäckchen)
- sterile Wundauflagen (die guten halten hier zwischen 10 und 20 Jahren)

Alternative: Reste aus Baumwolle (Bettwäsche, Handtücher, Waschlappen)  
Achtung, die Ränder dürfen nicht ausfransen – deshalb nach innen umlegen !  
Auf höchster Stufe vorher bügeln oder in einem Sieb über kochendem Wasserdampf

ca.

30 Minuten einwirken lassen.

Alternative: Wundversorgung - normalerweise bluten Wunden, damit Schmutzpartikel ausgespült werden. Wunde evtl. aussaugen oder Wunden mit klarem abgekochten (aber nicht mehr heißem) Wasser oder unter fließendem Wasser säubern – es stimmt nicht, dass es dadurch zu Entzündungen käme.

## -Brandwundenverbände

Alternative: Kompressen mit kaltem Wasser – ständig erneuern, Reste aus Baumwolle (Bettwäsche, Handtücher, Waschlappen) für Kompressen verwenden.

Kalte Bäder mit Eis für die Extremitäten – ohne Eis wenn der Rumpf betroffen ist.

Brandblasen **NICHT** öffnen !!!

## - Blasen an Händen und Füßen oder sonstwo:

Alternative: Nadel und Zwirnsfaden dienen als Entlastung. Ziehen Sie mit der (ausgeglühten) Nadel den Faden durch die Blase, lassen Sie aber das Blasendach dran. Der Faden sollte so abgeschnitten werden, dass er ca. 1 cm beiderseits rausschaut. Er dient dem Abfluss von Flüssigkeit, so dass man darüber ein Polster und ein Pflaster anbringen und trotzdem weiterlaufen kann.

## -Bandagen (am besten Haftbandagen)

Alternative: Stretch-Kleidung zerschneiden und damit wickeln  
Brüche schienen: Holzstiele, Holzbretter – nach Möglichkeit abpolstern

## -Pflaster

Alternative: Panzerband – auf die Wunde zuvor eine sterile Baumwoll- bzw. Leinenabdeckung

## -Dreiecktücher (verschiedene Größen)

Alternative: da lässt sich fast alles verwenden, insbesondere aber Kopftücher

## -Sicherheitsnadeln

Alternative: Panzerband

## -Rettungsdecken

Alternative: 2 große (blaue) Müllsäcke mit einer normalen – entsprechend gefalteten Decke ausfüllen – die beiden Müllsäcke stoßen in der Mitte aneinander – mit Panzerband verkleben.

## b) Medikamente

### -Paracetamol (leichte Schmerzen, Fieber)

### -Ibuprofen 400 (Starke Schmerzen, leichte Entzündungen)

Alternative: Fieber bekommt man auch mit Waden- oder Ganzkörperwickeln herunter (mit lauwarmen nicht zu kaltem Wasser, sonst gibt es einen Schock). Ständig erneuern.

Alternative: Schmerzen – immer noch am ehesten mit Alkohol zu behandeln – aber Vorsicht vor einer Alkoholvergiftung.

Ansonsten ruhig stellen, entlastend lagern, für ausreichend Schlaf und Beruhigung sorgen.

Kalte Kompressen auf Entzündungsherde, bei Zahnschmerzen, Verstauchungen und Schwellungen !

Warme Umschläge (Heizkissen, Wärmflasche) bei Hexenschuss, Verrenkungen, Zerrungen

Rheumatischen Erkrankungen: warm oder kalt – die Betroffenen wissen selbst was ihnen gut tut. Bei Neuerkrankungen muss man probieren, was anschlägt.

- Bepanthen
- Brandwundensalbe
- Fenestil/Soventol (Insektenstiche, leichter Sonnenbrand)
- Sonnencreme (je nach Empfindlichkeit)

Alternative: Butter oder Schmand - eine bessere Wirkung kann man erzielen, wenn man Ringelblumen oder Kamille stampft und darunter mischt.

Insektenstiche – Kristall-Deoroller oder ständig mit Essigwasser (5%ig) oder 38- 40%igem Alkohol kühlen

- Jod-Salbe (z.B. Betaisodona)

Alternative: warme Seifenbäder

- Skalpelle

Alternative: jedes scharfe und spitze Küchenmesser  
Zusätzlich: kleine Löffel zum Auskratzen

## **Fragen zur Wundbehandlung:**

### Sterilisation - Verbandsmaterial:

Vor Verwendung auf höchster Stufe bügeln oder in einem Sieb über kochendem Wasserdampf ca. 30 Minuten einwirken lassen.

### Sterilisation – Messer, Scheren, Löffel:

Ca. 30 Minuten auskochen oder  
Mehrere Stunden in Desinfektionslösung oder 50%-ige Essiglösung oder 40%igen klaren Schnaps legen oder über offener Flamme (Kerze) bis zum Rotglühen erhitzen.

Schüsseln und Töpfe **NUR** zu diesem Zweck nutzen und vom übrigen Geschirr absondern – bei Nichtgebrauch mit Baumwoll- oder Leinentuch abdecken.

### Wofür braucht man das Skalpell / Messer ?

In erster Linie zum Eröffnen von Geschwüren, Furunkeln und Abszessen – immer die gleichen (jedoch jeweils zuvor sterilisierten) Messer benutzen

Vor Behandlung das betreffende Körperteil ca. 30 Minuten in warmer Seifenlaufe baden.

Abszesse und Furunkel können sehr tief in das Fleisch gehen und haben eine Art „Faden“, der neuen Eiter produziert.

Dieser muss mit einer Pinzette herausgezogen werden – alternativ mit einem Löffel auskratzen.

Die Wunde sollte sich nicht schließen, damit der restliche Eiter abfließen kann. Das Schließen vermeidet man durch das Einlegen eines Dräns – kleines zuvor ausgekochtes Schlauchstück.

#### Welches Betäubungsmittel wäre geeignet, wenn das Skalpell zum Einsatz kommt ?

Im Zweifelsfall Eis, wenn es oberflächlich ist und Schnaps, ein Beißholz zwischen die Zähne und 2 gute festsitzende Gurte zum Festschnallen, wenn es tiefer geht. Der- oder diejenige wird dann irgendwann von alleine ohnmächtig.

Klingt grob, war aber im Krieg - letztes Stadium - und nach dem Krieg fast Standard. Mit den jetzt verwendeten Narkosemitteln kann man ganz schnell für immer weg sein - nicht umsonst gibt es Narkoseärzte.

#### Penetrationen (durch Aufspießen, Fallen in Gegenstände, Eintreten von Gegenständen)

Kleine Glasscherben, Nägel usw. entfernen – die Wunde bluten lassen, um diese zu reinigen.

Größere Gegenstände **NICHT** entfernen, zum Transport in das nächste Krankenhaus überstehende Teile absägen

#### Vergiftungen:

Nur innerhalb von einer halben bis maximal einer Stunde kann die Giftaufnahme im Körper mit Hilfe von Brechmitteln, Magenspülungen und Abführmitteln verringert werden.

Mittel der Wahl: Wasser, Wasser, Wasser – literweise trinken !

**Wichtig:** Das Eingeben von Milch, Öl oder sogar Rizinusöl ist grundsätzlich falsch, da es bei einigen fettlöslichen Giften sogar die Beschwerden und Symptome verstärkt.

#### **Bei Säuren KEIN Erbrechen herbeiführen !**

Kohletabletten oder pulverisierte Kohle - nimmt die meisten Gifte in sich auf und schadet nicht.

#### Diphtherie (gab es nach dem Krieg sehr häufig):

wurde durch einen Griff in den Rachen ausgeräumt, wenn das nicht half, wurde ein Luftröhrenschnitt gemacht – nicht mit einem Messer, das zuvor für eitrige Wunden verwendet wurde !!!

Dazu: Kopf nach hinten überstrecken und das Messer unter dem Kehlkopf ansetzen

Nach dem Schnitt - das Messer drehen -> danach ein Glasröhrchen einführen. Als Röhrchen wurden die von den Vanilleschoten benutzt, die unten abgesägt waren, weil die besonders stabil waren.

Ein einigermaßen stabiler Plasteschlauch mit Innenwandverstärkung müsste auch funktionieren – Holzkeil in den Schlauch einfügen, damit der Schlauch nicht zusammen klappt.

#### Wundbehandlung:

**Wichtig – absolute Sauberkeit !**

## Verbandswechsel:

Verbände sind oft mit der Wunde verklebt, die Entfernung des Verbandes tut meistens weh und die Wunde fängt frisch an zu bluten.

Deshalb: vorher Verband einweichen – mit Wasserstoffperoxid, Kaliumpermanganat oder einfacher milder Seifenlauge

Antibiotika - Alternativen:

**Knoblauch:** Verschiedene Inhaltsstoffe der Knoblauchzwiebel, vor allem Allicin, sind antibakteriell und antiseptisch hochaktiv.

**Meerrettich** - gegen Blähungen + Entzündungen - er enthält ein unspezifisch wirksames Antibiotikum, das keine Resistenzen erzeugt

**Honig** zur Unterstützung der Wundheilung - enthält ebenfalls ein unspezifisches Antibiotikum.

**Johanniskraut-ÖL** ist ebenfalls ein uraltes gutes Wundheilmittel.

**Silber** ist ein hochwirksames Antibiotikum. Eine Fein!!Silbermünze in Wassertank, Wasseraufbereitung u. Ä. killt alle Bazillen, Viren, Algen und Amöben! Wasser wurde seit mindestens 2000 Jahren deshalb in Silberkannen aufbewahrt

## **Aloe Vera - Hilfreich von A bis Z**

Millionen Menschen haben die Aloe zum Bestandteil ihrer Hausapotheke gemacht und wissen, dass die Schmerzen schnell verschwinden und Wunden bald verheilen.

Inzwischen hat die Wissenschaft diese Eigenschaften entdeckt und bestätigt, dass der Saft bzw. das Gel dieser Pflanze einen biologischen Stimulator enthält, durch den sich die Haut schnell regeneriert und die Bildung von Narben vermeidet.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Aloe bei folgenden Problemen zur Vorbeugung und Stärkung (innerlich und äußerlich anwendbar) hilfreich ist.

A

Allergien, Abzesse, Asthma, Akne, Arthritis, Altersflecken, Aktivierung der inneren Drüsen und Körperorgane, Antibakterium, Antiseptikum, Abschürfungen, Akne, Altersdiabetes, Antimykotikum, Antivirum, Aphten, Arteriosklerose, Arthrose, Asthma, Augenhornhaut-Geschwüre, Augendruck

B

Bluthochdruck, Blasenentzündung, Blutarmut, Blutreinigung, Blutstillung, Beulen, Bronchitis, Brustwarzenentzündung, Blasengrind, Blähungen, Blutzuckersenkung, Bauchspeicheldrüsenfunktion, Besenreiser, Beulen, Bartflechte, Bindehautentzündung, Blähungen, Blutungsstillung, Blutzellenvermehrung, Blutergüsse, Bronchitis, Brustwarzenentzündung, Brandwunden

C

Minderung von Chemotherapiefolgen, Cholesterinsenkung, Colitis Ulcerosa, Candida albicans,

D

Diabetis, Depressionen, Darmentzündung, Durchfall, Darmentsäuerung, Darmentgiftung, Darmstimulierung, Drüsenstimulierung, Durchblutungsförderung, Deodorant, Darmträgheit, Druckgeschwüre, Dekubitus,

## E

Entzündungshemmung, Erkältung, Erfrierungen, Eisenmangel, Eiterbeulen, Ekzeme, Erbrechen, Erschöpfung, Epstein Barr Virus ( Müdigkeits-Syndrom ),

## F

Fieber, Fieberblasen, Fußpilz, Falten, Fieber, Fisteln, Flüssigkeitsansammlungen, Frostbeulen, Furunkel,

## G

Geschwüre, Geschwulste, Gelenkentzündungen, Gastritis, Gangrän, Gelenkrheuma, Gerstenkorn, Gicht, Gürtelrose, Grippe

## H

Herpesinfekte, Hautausschlag, Hämorrhoiden, Herzstärkung, Hautabschürfungen, Hautverletzungen, Haarausfall, Hämorrhoiden, Hautabschürfungen, Hautgries, Hautunreinheiten, Hepatitis C Virus, Hefepilz, Herzrhythmusstörungen, Heuschnupfen, Hexenschuss, Hornhaut

## I

Insektenstiche, Immunstärkung, Insektenabwehr, Immunschwäche, Infektionen, Ischias

## J

Juckreiz, Katarr, Krampfadern, Krebstherapie, Kniegelenkschmerzen, Knötchenflechte, Kopfschmerzen, Körpergeruch,

## L

Leukämie, Leberentgiftung, Lungenstärkung, Lebererkrankung, Leberfleckschwellung,

## M

Mundgeruch, Magenprobleme, Muskel-Krämpfe, Muskelzerrung, Masern, Menstruationsbeschwerden, Mittelohrentzündung, Mundschleimhautentzündung, Multiple Sklerose, Muskelkater, Magengeschwüre, Magenschleimhautentzündung, Mandelentzündung,

## N

Neurodermitis, Nierenentzündung, Nierenaktivierung, Naseninfekt, Nervenstärkung, Nagelbettentzündungen, Narben,

## O

Ohrenschmerzen, Ohrenentzündung, Ödeme, Osteoporose

## P

Pilzerkrankungen, Prostataentzündung, Parodontose, Prellungen, Psoriasis, Pusteln

## Q

Quaddeln, Quetschungen

## R

Ruhr, Rasurbrand, radioaktive Strahlenschäden, Regeneration; Rheuma, Röntgenstrahlen, Roseazea, Rückenschmerzen,

## S

Sonnenbrand, Sonnenschutz, Spulwürmer, Sportverletzungen, Stress, Stoffwechselaktivierung; Schlaflosigkeit, Schleimhautentzündungen, Schmerzlinderung, Schnittwunden, Schnupfen, Schuppen, Schuppenflechte, Schwellungen, Seborrhoe, Sonnenbrand, Sonnenschutz, Sportverletzungen, Schwangerschaftsstreifen, Sehnenentzündungen, Sodbrennen, Stoffwechselstörungen, Stirnhöhlenbeschwerden, Stress, Schutz vor Umweltgiften

## T

Tuberkulose, Tumore, Tennisarm,

## U

Übersäuerung, Übergewicht, Übelkeit, Schutz vor Umweltgiften, Unfruchtbarkeit aufgrund unregelmäßiger Eisprungzyklen,

## V

Verstopfung, Verbrennungen, Verdauungsstörung, Vaginalentzündungen, Venenentzündung, Verstauchung; Vaginalmykosen, Verspannungen,

## W

Wundrose, Windpocken, Warzen, Wadenkrämpfe, Windelsoor, Windpocken, Wetterfühligkeit, Windelausschlag,

## Z

Zwölffingerdarmgeschwür, Zysten, Zahnfleischentzündung, Zahnschmerzen, Schmerzen nach Zahnbehandlungen, Zerrungen, äußerlich Schutz vor Zeckenbefall, Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, Zellschutz, Zucker ( chronisch erhöhte Zuckerwerte ), Zwölffingerdarmgeschwür, Zysten