

Inhalt

VORWORT	9
----------------	---

TEIL I: VOM NOTFALL BIS ZUR UNTERKUNFT	11
-----------------------------------------------	----

1. Rund ums Wetter	11
---------------------------	----

Allgemeine Wetterregeln 11 • Vorzeichen für gutes Wetter 12 • Kältezunahme 12 • Anzeichen für schlechte Witterung 12 • Die Wolken-Wetterbedeutung 13 • Kleine Wolkentabelle 15 • Wetterkarten-Symbole 21 • Luftdruckmessung mit dem Taschenbarometer 22 • Luftdruckregeln 22 • Die Zirkulation im Hoch- und Tiefdruckgebiet 23 • Windregeln 24 • Windgeschwindigkeiten 26 • Der Chill-Faktor (Kühleffekt des Windes) 27 • Der Wechsel zwischen Land- und Seewind 28

2. Wind- und Wetterschutz	29
----------------------------------	----

Verhalten bei Gewitter 29 • Lawinengefahr 31

3. Orientierung	35
------------------------	----

Natürliche Orientierungsmittel 35 • Karte und Gelände 38 • Kompass 44 • GPS-Empfänger 62 • Höhenmesser 75

4. Suchen	76
------------------	----

Kettensuche 76 • Spiralsuche 76

5. Wassergewinnung und -aufbereitung	78
---------------------------------------------	----

Tipps zur Wasserreinigung 79 • Grobfilterung 79 • Feinfilterung 80 • Wassergewinnung in heißen Gebieten 80 • Süßwassergewinnung aus Salzwasser 82 • Tipps zur Wasserreinigung 83 • Wasser im Winter 83

6. Feuer	84
Grundlegendes 84 • Feuerstarter 85 • Zubereitung von Brennholz 85 • Schärfen von Macheten 86	
• Schärfen der Axt 87 • Feuer ohne Streichhölzer anzünden 88 • Feuermachen mit Hilfe einer Feuerinsel 89	
• Feuergrube zum Schlafen 91 • Einfacher Reflektor 91	
• U-förmiger Reflektor 92 • Feuerstellen in geschlossenen Unterkünften 92 • Trocknen von Kleidung 93	
7. Unterkünfte	95
Die Zweighütte 95 • »Iglu«-Hütte 96 • Poncho-Unterkunft 96 • Stangenzelt 98 • Schneebehausungen 99 • Verhalten im Notbiwak 101	
TEIL II: ERSTE HILFE IN DER WILDNIS	102
8. Erste Hilfe	102
Grundregeln 102 • Lebensbedrohliche Zustände 103	
• Wunden 112 • Brüche, Verrenkungen, Verstauchungen 124 • Akute Schmerzzustände 130 • Verletzungen und Erkrankungen im Kopfbereich 135 • Bisse und Stiche giftiger Tiere 141 • Tropenerkrankungen 151	
• Hitzschlag 153 • Sonnenstich 154 • Stromschlag 154	
• Flüssigkeitsmangel, Durstgefühl 155 • Durchfall 156	
• Unterzuckerung 157 • Unterkühlung 158 • Erfrierungen 159 • Vergiftungen 160 • Höhenkrankheit 162	
• Seekrankheit 164 • Zahnerkrankungen 165 • Wildnisapotheke 168 • Injektion von Medikamenten 173 • Impfungen 175 • Notrufnummern 175 • Handy-Ortung 177	
TEIL III: ERNÄHRUNG IN DER NATUR	178
9. Fallenbau	178
Allgemeines 178 • Eichhörnchenfalle (aus Drahtschlingen) 179 • Verschiedene Schlingenfallen 179 • Fallenkasten (für Vögel) 181 • Schlagfalle 181 • Fischfalle 183	

10. Verhalten bei Bärenkontakt	184
11. Verarbeitung der erbeuteten Tiere	187
Hase, Kaninchen 187 • Geflügel 187 • Größeres Haarwild (Rotwild, Rehwild usw.) 187 • Fleischfressendes Haarwild 189 • Ausnehmen und Abbalgen 189 • Messerschleifen 192	
12. Nahrungskonservierung	193
Möglichkeiten der Fleischkonservierung 193	
• Herstellung von »Pemmikan« 193	
13. Versorgung mit Fisch	194
Allgemeines 194 • Ausrüstung 194 • Reviere 196	
• Angeltechniken 197 • Versorgung des Fanges 200	
• Haltbarmachung 203 • Giftige Fische 204	
• Verletzungen durch Angelhaken 205	
14. Brot selbst gemacht	206
Von den Zutaten bis zur Teigherstellung 206 • Backen in der Alufolie 207 • Die »Stein«-Methode 207 • Das Ganze im Topf ... 207 • ... und in der Pfanne 207	
15. Aufbewahren von Nahrung	208
Schutz der Lebensmittel 208 • Abfallbeseitigung 208	
16. Wildwachsende Pflanzen	209
17. Kochstellen- und Ofenbau	210
TEIL IV: SEILE UND KNOTEN	214
18. Seile und Knoten	214
Mastwurf 214 • Seilverbindung oder Kreuzknoten 214	
• Achterknoten 215 • Klemmknoten 215 • Palstek 216	

TEIL V: ÜBERWINDEN VON GEWÄSSERN	217
19. Hindernis Fluss	217
Gesicherte Flussüberquerung 217 • Berechnung der Seilkräfte 220 • Bau eines Flaschenzuges 221 • Flussüberquerung am Hängeseil 222 • Seilspannung ohne Flaschenzug 224 • Die »Einfach-Seilspann-Methode« 224 • Brückenbau 225 • Das richtige Fällen von Bäumen 226 • Das Überqueren von Eisflächen 230	
20. Fortbewegungsmöglichkeit Wasser	235
Anfertigen eines Notbootes 235 • Bau eines Floßes mit Auftriebskörpern 239 • Auftriebsfähigkeit luftgefüllter Gegenstände 239 • Hilfsmittel Luftballon 241 • Holzfloß 242 • Tragfähigkeit von Holz 242 • Schwimmhilfen 243 • Die Strömungsgeschwindigkeit 243 • Geschwindigkeitsberechnung eines Wasserfahrzeuges vom Fahrzeug aus 244	
TEIL VI: ABSEILEN UND BERGEN	246
21. Abseilen	246
Grundlegendes 246 • Abseilen mit Halbmastwurf und Karabiner 248 • Abseilen mit Abseilachter und zusätzlicher Klemmknoten-Sicherung 248 • Sichern mit Abseilachter 249 • Sichern mit Halbmastwurf 250 • Die Seilverlängerung 250 • Der Dülfersitz 251 • Bruchlasten von Kernmantel-Reepschnüren 253 • Verankerungen im Schnee, Schlamm oder Erdreich (sog. »Toter Mann«) 253	
22. Bergen	255
Die Selbstbergung (Auf- und Absteigen am Seil) 255 • Spaltenbergung 256 • Bergung mit Hilfe eines Flaschenzuges 259	
23. Queren von Schneefeldern	261

TEIL VII: MIT DEM PFERD UNTERWEGS _____ 262

24. Hilfsmaßnahmen für draußen _____ 262

Maßnahmen zur Ablenkung des Tieres 262 • Verhinderung des Ausschlagens 262 • Öffnen des Mauls 263
• Ruhewerte des Pferdes 263 • Verletzungen 263
• Augenerkrankungen 269 • Nasenbluten 269
• Schlundverstopfung 270 • Kolik 271 • Kreuzverschlag 272
• Hufrehe 273 • Schlauchödem 274 • Nesselsucht 274
• Kreislaufprobleme 274 • Hitzschlag 276 • Austrocknung (Exsikkose) 277 • Giftpflanzen 278 • Stecken bleiben bzw. Einbrechen 279 • Pferdemedikamente 280
• Hufbeschlagkontrolle 280 • Ersetzen eines Nagels 281
• Verlust eines Hufeisens 282 • Tipps zur Hufarbeit 282

TEIL VIII: MIT DEM HUND AUF TOUR _____ 283

25. Soforthilfe bei Krankheiten und Verletzungen ____ 283

Allgemeines 283 • Verhindern des Beißens 283
• Schockbehandlung 284 • Normalwerte beim Hund 285
• Pulsmessen 285 • Wundversorgung 285
• Nähen von Wunden 286 • Ohrverletzungen 287
• Brust- und Bauchverletzungen 287 • Wunden an den Läufen (Beinen) 287 • Verletzungen an den Pfoten 288
• Krallenbruch 288 • Bissverletzungen 288 • Anfertigung einer Halskrause 289 • Knochenbrüche 289 • Künstliche Beatmung 290 • Herzdruckmassage bei Kreislaufstillstand 290
• Innere Erkrankungen 291 • Zahnerkrankungen 293 • Augenerkrankungen 294 • Ertrinken 295
• Erfrierungen 295 • Unterkühlung 295 • Hitzschlag 295
• Zecken 296 • Insektenstiche 296 • Schlangenbisse 297 • Medikamententipps 297

TEIL IX: MIT DEM AUTO UNTERWEGS	298
26. Hilfe für Offroader	298
Grundregeln des Geländefahrens	298
• Ausrüstung	300
• Kleines Brennstoffwörterbuch	308
• Winden und Bergen	309
• Hangfahren	320
• Brückenbau	326
• Radwechsel	341
• Reifenpanne	343
• Kühlerschlauch-Reparatur	351
• Wasserfahrten	351
• Floßbau (Schwimmautobau)	355
TEIL X: SIGNALE UND ZEICHEN	367
27. Notsignale und Nachrichtenübermittlung	367
Alpines Notsignal	367
• SOS – Internationales Notsignal	367
• Mayday – gesprochener internationaler Notruf der Luft- und Seefahrt	367
• Das Morsealphabet	368
• Das Phonetische Alphabet (von NATO und Luftfahrt)	368
• Bodenzeichen für Flugzeuge	369
• Flugzeugantworten	369
• Improvisierte Notsignale	369
• Körpersignale für die Luftsuche	371
TEIL XI: MASSEINHEITEN	372
28. Verschiedene Maßeinheiten	372
Die Umrechnung von Fahrenheit in Celsius	372
• Umrechnungstabelle für deutsche, englische und amerikanische Maße und Gewichte	373
TEIL XII: HERSTELLUNG VON HILFSMITTELN	374
29. Improvisierte Hilfsmittel	374
Anfertigung einer Schneebrille	374
• Rucksack- und -Tragenbau	374
• Bau einer Säge	374
DANKSAGUNG	376
DER AUTOR	377
Stichwortverzeichnis	379

TEIL II: ERSTE HILFE IN DER WILDNIS

8. Erste Hilfe

GRUNDREGELN

Die hier aufgeführten Tipps sind nur für Situationen gedacht, in denen kein Arzt oder Tierarzt erreichbar ist. Ist ein Arzt in der Nähe: unbedingt aufsuchen. Keine Experimente!

Grundregeln

- 1) **Ruhe bewahren** und überlegt handeln.
- 2) Ausführen der Maßnahmen nach ihrer Wichtigkeit:
 - Die verletzte Person aus der unmittelbaren Gefahrenzone bergen.
 - Atmung und Kreislauf kontrollieren.
 - Lebensbedrohliche Blutungen stillen
 - Schockbekämpfung
- 3) Hilfe herbeiholen (Signale, Abtransport, usw.).
- 4) Sich intensiv um den Verletzten kümmern.

- Merke:**
- Vernachlässigen Sie die eigene Sicherheit nicht. Es nützt dem Kranken oder Verletzten wenig, wenn der Helfer ausfällt!
 - Auf Infektionsgefahr durch Blut oder Körpersekrete achten, d. h. Handschuhe und, wenn vorhanden, Schutzbrille tragen.
 - Eine prophylaktische Impfung gegen Hepatitis B empfiehlt sich in jedem Fall.

LEBENSBEDROHLICHE ZUSTÄNDE

Die Rettung Verunglückter mit dem Rautek-Griff

- Den oberen Schultergürtel des Liegenden in Höhe der Schulterblätter untergreifen. Dabei Nacken und Hinterkopf auf den Unterarmen ruhen lassen.
- Oberkörper mit Schwung aufrichten. Dabei darauf achten, dass der Kopf nicht nach vorne pendelt.
- Dicht an den Rücken des Verunglückten herantreten, um ein Wegsacken zu vermeiden.
- Einen Unterarm des Sitzenden vor dessen Bauch legen.
- Mit beiden Armen unter den Achseln hindurchgreifen und den Unterarm umfassen. Dabei sollten die Daumen auf dem Arm liegen, damit die Daumengelenke nicht in die Rippen des Verletzten gebohrt werden. Bei Personen mit dünnen Armen (Kindern,



alte Leute) beide Unterarme umfassen, da hier Bruchgefahr besteht.

- Leicht in die Knie gehen und den Sitzenden auf die Oberschenkel ziehen.
- Mit gebeugten Knien und aufrechtem Rücken rückwärts gehen und den Verletzten wegschleifen.
- Lagerung in stabiler Seitenlage.

Bergen aus dem Kraftfahrzeug

- Kontrollieren, ob die Füße des Verletzten in der Pedalerie verklemmt sind und gegebenenfalls befreien.
- Den Verletzten in Sitzflächenhöhe von hinten umgreifen.
- Mit einer Hand die Kleidung an der fernen Hüfte ergreifen (Abb. a).
- Den Verletzten mit einer kräftigen Bewegung zu sich herumziehen bzw. -schieben.



Abb. a)



Abb. b)

- Sich aufrichten und einen Unterarm des Verletzten vor dessen Bauch legen.
- Mit beiden Armen unter den Achselhöhlen durchgreifen und mit beiden Händen den Unterarm des Verletzten packen.
- In die Knie gehen, sich wieder aufrichten und dabei den Sitzenden aus dem Fahrzeug ziehen (Abb. b).
- Vorsichtig auf den Boden gleiten lassen.
- Nach Kontrolle der Atemwege und der Atem- und Herz-Kreislauf-Funktion den Verletzten in die stabile Seitenlage bringen (siehe dort). Ausnahme: Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung (siehe dort).
- Falls die Bergung aus dem KFZ nicht möglich ist (z. B. weil der Verletzte eingeklemmt ist), müssen im Auto die Atmung und das Herz-Kreislauf-System kontrolliert und Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet werden.

Entfernen des Helms bei einem Verletzten

Am schonendsten geht dies, wenn zwei Personen zupacken: Die eine Person stabilisiert Kopf und Halswirbelsäule, indem sie mit beiden Händen den Kopf hinten abstützt. Die zweite Person entfernt vorsichtig mit beiden Händen den Helm (dabei jede Bewegung von Kopf und Halswirbelsäule vermeiden!). Anschließend die Atemwege und die Atem- und die Herz-Kreislauf-Funktion kontrollieren, und den Verletzten in die stabile Seitenlage bringen (Ausnahme: Verdacht auf Wirbelsäulenverletzung; siehe hinten).



Krankentransport im Gelände

Man muss sich im Klaren sein, dass es fast unmöglich ist, einen Verletzten in schwierigem Gelände über weitere Strecken zu transportieren. Ist man alleine mit dem Verletzten, kann man versuchen, ihn:

- a) zu tragen oder
- b) mit Hilfe einer improvisierten Trage zu ziehen. Dies kann auf Schnee etwas leichter gehen.

Beide Methoden sind unter Umständen mit großen Schmerzen für den Verletzten verbunden, während vom Helfer eine gewaltige Kraftanstrengung gefordert wird. Ein Transport über weitere Strecken ist daher nicht zu bewältigen.

Zu zweit oder viert wird der Transport etwas leichter, bleibt in schwierigem Gelände aber trotzdem fast unmöglich, zumal oft auch das Gepäck der Gruppe mitgeführt werden muss.

Ist man mit Hunden oder Pferden unterwegs, kann der Transport eventuell bewältigt werden. Für den Verletzten ist er dennoch auch hier mit großen Schmerzen verbunden.

Das einfachste für beide Seiten ist, wenn man einen Fluss oder größeren Bach mit ruhigem Wasser erreichen kann, um den Verletzten auf einem selbstgebauten Floß zu transportieren (siehe Kap. 20: »Fortbewegungsmöglichkeit Wasser«).

Zu a): »Tragemethode mit Hilfe des Rucksackes«

Alle guten Rucksäcke besitzen ein Tragegestell (außen oder in die Rückenwand integriert). An diesem kann man versuchen, den Verletzten zu fixieren. Je nach Rucksackmodell kann dies mit Gurten von außen geschehen oder der Rucksack muss seitlich aufgeschnitten werden, um den Verletzten wie ein Kind in eine Kindertrage »hineinsetzen« zu können. Ob man es jedoch schafft, sich die ca. 80 kg auf den Rücken zu wuchten, bleibt dahingestellt.

Zu b): »Transport auf der Trage«

Zwei ca. 3,50 m lange Holzstangen werden mit Zeltplane, Poncho, Decke, Jacke, Hose, Schlafsack oder ähnlichem überzogen und fixiert. Dies kann durch Einknöpfen, Festbinden mit (Rucksack-) Riemen, Gürteln, Verbandsmaterial (Mullbinden), Festklemmen mit Stöcken oder Einnähen geschehen. Anschließend wird die Liegefläche gut gepolstert (Isomatte, Kleidung, Schlafsack), der Patient darauf gelegt und festgebunden, um ein Herunterfallen zu verhindern.

Die Holme der Bahre werden nun in ein selbstgebautes Gurtsystem oder in die Rucksackriemen eingehängt. Somit ist es möglich, das Gewicht über das Tragegestell des Rucksackes einigermaßen gleichmäßig auf dem Rücken des Trägers zu verteilen.

Merke: Man muss versuchen, die Last gleichmäßig auf Schultern und Hüften zu verteilen. Ein Tragen über weite Strecken nur über die Hände ist fast unmöglich.

Wiederbelebungsmaßnahmen

- Überprüfen, ob die Person ansprechbar ist.
- Pulskontrolle an der Halsschlagader: die mittleren drei Finger seitlich neben den Kehlkopf legen. Die Halsschlagader verläuft ca. 2 cm seitlich des Kehlkopfes.
- Bei fehlender Reaktion – und vor allem bei fehlendem Puls – keine Zeit verlieren, höchste Eile ist geboten: umgehend mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen.
- Bei Atemstillstand besteht in der Regel auch ein Herz-Kreislauf-Stillstand!
- Mechanische Reinigung von Mund, Rachen und Nase (Zahnprothesen entfernen), dabei auf Bissgefahr achten, d.h. Keil

- o. Ä. einschieben oder auch einfach nur mit dem Daumen die Wangenschleimhaut seitlich zwischen die Zahnreihen drücken.
- Überstrecken des Kopfes nach hinten: mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand das Kinn anheben und nach oben und vorne bewegen, während die andere Hand auf die Stirn des Patienten gelegt wird und durch leichten Druck nach hinten unten die Bewegung unterstützt. Falls die Zunge nach hinten gefallen sein sollte, wird sie so wieder aus dem Rachenraum nach vorne gezogen.



Abb. 1

- Überprüfen, ob Atmung vorhanden ist durch Sehen, Hören und Fühlen: Anlegen des Ohres dicht an Mund und Nase des Patienten. Hören und Fühlen eines Luftstroms bei vorhandener Atmung. Gleichzeitig Blickkontrolle, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Wenn keine Atmung vorhanden ist: zwei Beatmungen:



Abb. 2

1. Mund-zu-Mund-Beatmung: Daumen und

Zeigefinger der Hand, die auf der Stirn liegt, drücken die Nase zu. Tief Luft holen, den Mund auf den Mund des Patienten drücken und die eigene Ausatemluft eine Sekunde lang in den Mund des Patienten blasen.

2. Mund-zu-Nase-Beatmung: Mit dem Zeige- und Mittelfinger der Hand, die das Kinn anhebt, den Mund des Patienten zudrücken und die eigene Ausatemluft in die Nase des Patienten einblasen.

- Wenn bei zweimaligem Einblasen keine Abwehrreaktion (Bewegung, Husten oder Atemzug) hervorgerufen wird, muss zusätzlich **sofort** mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Diese Überprüfung darf maximal 10 sec dauern!
 - Lagerung in Rückenlage auf festem Untergrund, ausreichend Platz um den Patienten schaffen.
 - Oberkörper frei machen.
 - Den Ballen einer Hand auf die Brustmitte auf einer gedachten Linie zwischen den Brustwarzen legen.



Abb. 3

- Den Ballen der zweiten Hand auf den Rücken der auf der Brust liegenden ersten Hand legen.



Abb. 4

- Die Arme strecken, die Schultern befinden sich senkrecht über den Händen. Nicht die Ellbogengelenke anwinkeln!
- Brustkorb schnell und tief eindrücken (Eindrucktiefe ca. 5 cm, Druckfrequenz ca. 100 pro min).



Abb. 5

- Nach jeder Kompression den Brustkorb vollständig entlasten, damit Blut in das Herz strömen kann.
- 30-mal drücken, dann zwei Beatmungen.
- Nach fünf Zyklen bzw. nach zwei Minuten auf Lebenszeichen achten: Brustkorb beobachten, gleichzeitig Pulskontrolle: drei Finger seitlich neben den Kehlkopf legen. Die Halsschlagader verläuft 2 cm seitlich des Kehlkopfes.
- Sind keine Lebenszeichen vorhanden, weiter mit Herzdruckmassage und Beatmungen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.
- Sind zwei Helfer vorhanden, werden Beatmung und Herzdruckmassage gleichzeitig durchgeführt: Einer beatmet, einer drückt.

Nach erfolgreicher Hilfe Verletzten in stabile Seitenlage bringen und weiter intensiv beobachten; außerdem regelmäßige Puls und Atem kontrollieren.

Stabile Seitenlage

Die Seitenlage bewirkt durch die Überstreckung des Halses freie Atemwege. Flüssigkeiten, die sich im Mund sammeln, können abfließen, wodurch die Erstickenngsgefahr abgewendet wird.

Vorgehen:

- Seitlich neben den Verletzten hinknien.
- Den diesseitigen Arm des Verletzten mit der Handfläche nach oben soweit wie möglich gestreckt unter dessen Körper schieben.
- Das diesseitige Bein des Verletzten anwinkeln.
- Schulter und Hüftgegend der abgewandten Seite fassen und den Bewusstlosen behutsam zu sich herüberziehen (mit dem Bein abstützen).
- Den unter dem Körper liegenden Arm vorsichtig am Ellenbogen etwas nach hinten hervorziehen.
- Kopf des Bewusstlosen in den Nacken überstrecken und das Gesicht etwas erdwärts wenden. Darauf achten, dass Mund und Nase nicht durch Gras, Erde oder ähnliches verlegt sind.
- Hand des oben liegenden Armes flach unter die Wange schieben.

Merke:

- Bewusstlose ohne erkennbare Verletzungen, ebenso nach Tauchunfällen, sowie Schwangere werden auf die linke Seite gelagert.
- Verletzte mit Knochenbrüchen an Armen oder Beinen auf die unverletzte Seite lagern.
- Verletzte mit Brustkorb-/Lungenverletzungen oder Schädel-/Hirnverletzungen auf die verletzte Seite lagern, damit es nicht zu Einblutungen in die intakte Seite kommt.

Ertrinkungsunfall

- Schnellstmögliche Bergung – auf eigene Sicherheit achten
- Falls Person nicht ansprechbar, sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen (siehe Seite 107) beginnen.
- Danach den Körper gegen Auskühlung schützen bzw. langsam aufwärmen (siehe Unterkühlung Seite 158).

WUNDEN

Achtung: Bei Versorgung fremder Personen auf eigenen Schutz achten: Handschuhe anziehen!

Stark blutende Wunden

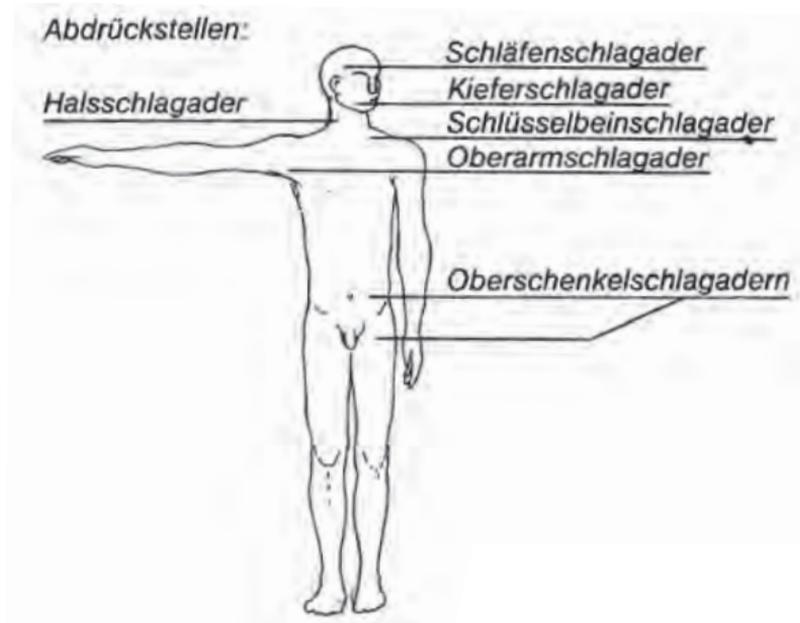
- Das blutende Körperteil hochhalten.
- Zuführende große Adern abdrücken (z. B. Innenseite des Oberarms; Leistenbeuge: beide Daumen auf die Mitte drücken).
- Wundränder zusammendrücken.
- Anlegen eines Druckverbandes direkt auf der Wunde. Gut zur Blutstillung geeignet sind auch kalte Kompressen (Eis, Schnee oder auch nur kaltes Wasser verwenden). Die Kompresse kann bei größeren Verletzungen auch über dem eigentlichen Verband aufgebracht werden.

Merke: Mit jedem Pulsschlag geht Blut verloren.

Verbinden:

- Wundränder so gut wie möglich aneinanderfügen.
- Eine Wundauflage herstellen: Sie sollte möglichst sauber sein. Zur Not können ein sauberes Handtuch, Taschentuch oder andere Textilien verwendet werden.

- Die Auflage mit einer Binde fixieren.
- Ein Druckpolster (Verbandspäckchen oder zusammengefalteter Stoff) darauf legen und fest anwickeln.
- Bei eventuellem Durchbluten ein zweites Polster anwickeln.



Abbinden:

- Nur bei extrem starker Blutung, wenn Druckverband nicht möglich oder ausreichend.
- Abgebunden wird generell nur am Oberarm oder Oberschenkel, nie direkt auf Gelenken!
- Breites Material verwenden.
- Das verwendete Material (Band, Gürtel, Binde) mit einem Knebel anziehen, bis die Blutung zum Stillstand gekommen ist.
- Verletztes Körperteil hoch lagern.