

Zeitschrift: Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Herausgeber: Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Band: 45 (1967)
Heft: 5

Rubrik: Die Rucksackapotheke

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Adressänderungen

bitte immer dem *Sektionskassier* melden!

Redakitionsmappe

Der Artikelvorrat ist erschöpft, die Redakitionsmappe leer. Es stehen noch verschiedene Tourenberichte aus. Mit freundlicher Erlaubnis der Sektion UTO drucken wir nachstehend die jeden Bergsteiger interessierende Publikation über die «Rucksackapotheke» ab. Nächstens folgen Gedanken eines Sportarztes zum Thema «Skisport und Gesundheit». Kaum ist die Skisaison beendet, fängt auch schon das Training für die nächste wieder an!

Die Rucksackapotheke

Die Rucksackapotheke ist wie so vieles im Leben das Ergebnis eines Kompromisses. Auf der einen Seite wollen wir möglichst vollständig ausgerüstet sein, um jeder Situation gewachsen zu sein, auf der anderen Seite zwingt uns das Gewicht zu einer weisen Beschränkung. Für eine Rucksackapotheke gibt es daher kein fertiges, für alle und für immer gültiges Schema. Entscheidend für die Auswahl sind die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse, die Anzahl der zu betreuenden Personen, die Zeitdauer der Abwesenheit, das zulässige Gewicht, das wir uns oder unsren Kameraden aufbürden dürfen, und endlich auch die Preisfrage.

Aus langer Erfahrung wissen wir, dass die kleinen Verletzungen weitaus am häufigsten sind. Schürfungen, Schnittwunden, Verbrennungen, Wundlaufen usw. sind die täglichen Aufgaben des «Sanitätlers».

Hier ist das Wichtigste die Verhinderung der Infektion, der Schutz vor dem Eindringen von Bakterien in die Wunde. Die Desinfektion erfolgte früher fast ausschliesslich mit Jodtinktur. Jod ist auch heute noch das wirksamste bakterienabtötende Mittel. Es hat aber viele Nachteile: es brennt sehr stark auf der Wunde; es zerfrisst alle Behälter, in denen es aufbewahrt wird, und ist bei vielen Personen wegen Jodüberempfindlichkeit nicht zu gebrauchen. Wir verwenden daher heute andere Desinfektionsmittel wie Merfen, Desogen, Bradosol, Mercurochrom usw. Merken wir uns, dass Mercurochrom in wässriger Lösung verwendet wird, die anderen Mittel in alkoholischer Lösung. Mercurochrom brennt daher nicht, wenn man es auf die Wunde aufträgt. Es ist speziell für Kinder geeignet. Wer für Erwachsene verantwortlich ist, braucht besser Merfen oder Desogen, da sie eine stärkere Desinfektionskraft aufweisen. Um das Gewicht möglichst zu reduzieren, benutzt man die praktische Stiftform: Behälter aus Metall oder Kunststoff bieten Schutz für eine kleine Glastube.

Zum Bedecken der Wunde verwenden wir entweder Heftpflaster oder eine Mullbinde (= Gazebinde). Der Schnellverband (Hansaplast, Dermaplast, Isofix, Vindexplast usw.) ist sehr rasch angebracht und braucht keine Kenntnisse in Verbandslehre. Denken wir aber daran, dass Heftpflaster auf fetiger Haut schlecht haftet und rasch abfällt. Schimpfen wir also nicht über das Heftpflaster, sondern überlegen wir zuerst, ob nicht fettige Haut daran schuld ist. Entfetten mit Wundbenzin, Äther, Alkohol hilft hier rasch. In den meisten Fällen wird man aber am Unfallort diese schönen Sachen nicht zur Hand haben. Flüssige Sonnenschutzmittel, meist tanninhaltige Alkohollösungen, können aus der Not helfen, man vermeide aber, die Wunde direkt damit zu berühren, die Lösungen brennen sehr unangenehm.

Bei grösseren Wunden, oder wenn ein Pflasterverband nicht hält, nimmt man eine Mullbinde (= Gazebinde). Hier sind aber elementare Kenntnisse der Verbandslehre erforderlich, wenn man einen sauberer und vor allem einen haltbaren Verband machen will. Merken wir uns also, dass für einen verantwortungsbewussten Bergsteiger ein Samariterkurs fast so wichtig ist wie die Rucksackapotheke. Denn nur

wer über die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten verfügt, wird auch mit seiner Notfallapotheke etwas Nützliches anfangen können.

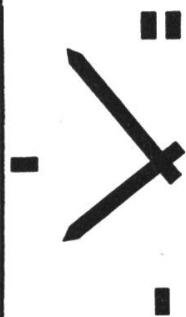
Für unsern Rucksack wählen wir die Verbandspatrone. Diese besteht aus einer Mullbinde (= Gazebinde) mit angenähter Vioformkomresse. Diese gelbe Komresse soll auf der Innenseite nie berührt werden, damit sie möglichst bakterienfrei bleibt; sie wird direkt auf die Wunde gelegt und mit der Mullbinde festgemacht. Für den Alpinisten sind diese Verbandspatronen in spezieller wasserdichter Verpackung erhältlich; man kauft sie in jeder Apotheke unter dem Namen SAC-Patrone.

Unentbehrlich, namentlich im Winter, ist die elastische Binde oder Idealbinde. Sie dient zur Festhaltung bei Verstauchungen, Knieverletzungen, Knochenbrüchen usw. Hier gibt es für den Wanderer die gepresste Idealbinde, die wenig Platz einnimmt und stets bereit ist. Man wähle eine Binde von 8 cm Breite, die für alle Zwecke verwendbar ist.

An Instrumenten benötigen wir eine Schere und eine Pincette. Wer sich solid und dauerhaft ausrüsten will, kauft Material aus rostfreiem Stahl. Es ist teuer, hält aber für ein ganzes Bergsteigerleben. Für die Pincette wählen wir die spitze Form, die sogenannte Splitterpincette; mit ihr kann man Dornen, Spriessen usw. am besten entfernen. Am meisten Kopfzerbrechen macht die Auswahl der Medikamente. Die chemische Industrie hat hier ein so unglaublich reiches Angebot geschaffen, dass fast jeder individuelle Wunsch erfüllt werden kann. Vergessen wir nie, dass die Intensität der Wirkung und die Art der Nebenerscheinungen eines Medikamentes sehr grossen Schwankungen unterworfen sind, so dass die persönlichen Erfahrungen bei der Auswahl eine wichtige Rolle spielen.

Vielleicht der folgenschwerste Unfall, der uns zustossen kann, ist ein schwerer Knochenbruch. Die provisorische Versorgung (Fixation) und der Abtransport des Verunfallten stellen an die Kameraden grosse Anforderungen und bringen dem Verletzten quälende Schmerzen. Ein Schmerzmittel gehört daher in jede Tourenapotheke. Für den erwähnten Fall rechtfertigen sich die schwersten Schmerzmittel, die wir kennen (Morphium, Pantopon, Cliradon usw.). Sie sind aber dem Arzt vorbehalten und normalerweise dem Laien nicht zugänglich. Wir helfen uns so, dass wir dem Verunfallten zwei oder sogar drei der uns zur Verfügung stehenden

Was kostet die Zeit?



Genau wie der Bankverein durch Sachkenntnis und Erfahrung Ihnen Geld sparen hilft, so kann seine moderne, weltweite Organisation Ihnen auch Zeit gewinnen helfen.

Unser sorgfältig ausgebauter Informationsdienst ist z.B. dafür eingerichtet, Ihnen zuverlässige Unterlagen für die Abwicklung Ihrer Geschäfte zu besorgen. Dank der raschen Auskunftserteilung gewinnen Sie Zeit – und damit einen wertvollen Vorsprung!

Als eine der führenden internationalen Handelsbanken kann der Bankverein seine Kunden gut beraten und bedienen.



Schweizerischer
BANKVEREIN

BERN BÄRENPLATZ 8 ☎ 031/221511



**Sportgeschäft
Bern**

Theaterplatz 3/Marktgasse 40
Telephon 031-222234/36

Tabletten geben und bei längerem Transport die Gabe nach einigen Stunden wiederholen. Als bekannte und bewährte Schmerzmittel seien erwähnt: Cibalgin, Optalidon, Allonal, Veramon, Treupel usw.

Die Bergkrankheit ist eine Gefahr namentlich für unerfahrene und wenig trainierte Bergwanderer oder Leute, die ihre Kräfte überschätzen. Sie wird verursacht durch die starke Luftverdünnung in grösseren Höhen und die dadurch bedingte mangelhafte Sauerstoffversorgung des Gehirns. Sie beginnt mit starker Ermüdung, Kopfschmerz, Schwindelgefühl und steigert sich bis zum Erbrechen und dem Gefühl der völligen Vernichtung. Eine sofortige längere Ruhepause ist einzuschalten, man gebe zwei bis drei Coramin-Tabletten, stark gesüßten Tee oder Kaffee oder Traubenzucker. Auch hier gilt das Sprichwort: Vorbeugen ist besser als heilen. Bei den ersten Anzeichen gebe man Glycoramin-Lutschtabletten oder Coramin-Glucosetabletten und mache häufige Marschhalte. Alkohol ist denkbar ungeeignet!

Verstopfung ist in den Bergen eine recht häufige Erscheinung, bedingt durch den Wasserverlust beim Schwitzen und den Kostwechsel. Auf ein- bis zweitägigen Touren praktisch belanglos, kann sie bei längeren Touren zu einem schweren Problem werden. Abführtabletten gehören daher in jede Apotheke, die für mehr tägige Touren bestimmt ist. Gut geeignet ist zum Beispiel Dulcolax, das leicht und in einer praktischen Kleinpackung erhältlich ist. Menschen, die chronisch an Verstopfung leiden, kennen gewöhnlich das Mittel, das ihnen am besten zusagt und das sie mit Vorteil auch auf ihre Touren mitnehmen. Denken wir daran, dass die Wirkung fünf bis acht Stunden nach dem Einnehmen der Tabletten eintritt. Man hüte sich also, das Medikament am frühen Morgen einzunehmen, sonst riskiert man, an exponierter Kletterstelle oder im Gletscherschrund am Seil zu «explodieren». Man nehme die Tabletten am späten Nachmittag oder beim Nachtessen, so dass beim Weggang von der Hütte alles in Ordnung ist.

Durchfall ist häufig auf Diätfehler zurückzuführen; infektiöse Diarrhöen treten oft nach Genuss roher Milch auf. Nervös bedingte Durchfälle sind bei schwierigen Situationen oder bei Überanstrengung ein Warnsignal. Die beste Therapie ist Fasten für 24 Stunden, man lebe von ungesüßtem Tee und, wenn vorhanden, etwas Zwieback. Medikamentös verwendet man Darmdesinfizienten wie Entero-vioform, Siosteran, Intestopan, Mexaform usw. Bei lang anhaltenden schweren Diarrhöen breche man die Tour ab, sie schwächen den Körper dermassen, dass er bei grösseren Anstrengungen versagt.

Auch einem unkomplizierten Dickhäuter kann es passieren, dass er in einer überfüllten und lärmigen Hütte keinen Schlaf findet. Ein leichtes Schlafmittel ist in solchen Fällen ein Retter in grosser Not. Einige Stunden erzwungenen Schlafes vor einer Tour sind besser als verbissener Ärger über den schlampigen Hüttenwart, der nicht Ordnung machen kann, oder über den schnarchenden Nebenmann. Der Gebrauch von Schlaftabletten soll aber nie zur Gewohnheit werden; nach zwei bis drei Tagen in den Bergen ist man soweit akklimatisiert, dass man fast in jeder Situation Schlaf findet. An rezeptfreien Einschlafmitteln ist kein Mangel; wir nennen als Beispiel Persedon, Noludar, Peroben usw.

Ein Sonnenschutzmittel und eine Sonnenbrille gehören in jeden Rucksack für grössere Touren. Sie sind nicht Bestandteile der Apotheke, aber ihr Fehlen verschafft dem Sanitätler viel Mühe und Arbeit. Ist ein Sonnenbrand entstanden, bringt Abtupfen mit Tanninspiritus rasche Erleichterung. Zur Behandlung verwenden wir eine schmerzstillende Salbe, z.B. Nupercainalsalbe, Panthesinbalsam, Sandosten-Calciumsalbe, Halo-Crème, Unguentolan usw. Bei Augenentzündung (Schneebblindheit) ist Aufenthalt in dunklem Zimmer anzuraten, medikamentös bringt Einträufeln einiger Tropfen Novesin-Augentropfen nach wenigen Minuten Schmerzfreiheit. Dies ist aber nur vorübergehend, die Entzündung braucht einige Tage, um sich zurückzubilden.

Die meisten Menschen lieben ein Schema, an das man sich halten kann. Wenn wir nachfolgend ein solches Schema bringen, dann soll es nur als Beispiel dienen und nicht die individuellen Wünsche und Erfahrungen ersetzen.

Rucksackapotheke für Tagestour

A. Verbandmaterial
 1 Fläschchen Merfentinktur
 1 bis 2 Verbandpatronen
 Schnellverband
 1 Idealbinde
 Sicherheitsnadeln und Verbandklammern
 1 Rolle Heftpflaster

B. Instrumente
 1 Schere
 1 Pincette spitz
 C. Medikamente
 Cibalgin-Tabletten
 Coramin-Tabletten
 Intestopan-Tabletten

Rucksackapotheke für mehrtägige Touren

A. Verbandmaterial
 1 Fläschchen Merfentinktur
 2 bis 3 Verbandpatronen
 Schnellverband diverse Breiten
 1 grosser Verband
 1 Idealbinde 6 cm
 1 Idealbinde 8 cm
 1 Rolle Heftpflaster
 1 Dreiektuch
 Sicherheitsnadeln und Verbandklammern
 B. Instrumente
 1 Schere rostfrei
 1 Pincette spitz
 1 Fieberthermometer

C. Medikamente
 Saridon-Tabletten
 (leichtes Schmerzmittel)
 Cibalgin-Tabletten
 Coramin-Tabletten
 Mexaform-Tabletten
 Dulcolax-Tabletten
 Schlaftabletten (Persedon)
 Essigsaurer Tonerde-Tabletten
 Unguentolansalbe
 Novesin-Augentropfen

Von Dr. L. Baechler aus «Der Uto»

Photosektion

† Werner Lüthy

geboren am 8. Januar 1899, gestorben am 11. April 1967

Die Sektion Bern des schweizerischen Alpenclubs und mit ihr die Photosektion haben in Werner Lüthy einen treuen und frohen Kameraden verloren. Wir alle sprechen den Angehörigen unser herzliches Beileid aus und versichern sie des tiefen Mitgefühls.

Die Bergwelt und mit ihr die Photographie hatten Werner Lüthy schon in jungen Jahren in ihren Bannkreis gezogen. Er erkannte auch bald einmal Sinn und Zweck des schweizerischen Alpenclubs. Im Jahre 1958 wurde ihm die Urkunde mit dem goldumrandeten Veteranenabzeichen als Symbol seiner langjährigen Zugehörigkeit und Treue überreicht. Werner Lüthy war bescheiden und drängte sich nicht in den Vordergrund. Er gehörte nicht zu den Lauten. Dafür war er aber ein aufmerksamer Beobachter und wenn er einmal das Wort verlangte, war es ein wohlabgewogenes Urteil, gewürzt mit feinem Humor.

In Gottes herrlicher Natur hat er sich wohl gefühlt. Dort hat er die uns allen bekannten schönen Motive gefunden und sie im Bild festgehalten. Damit hat er sich stets eine saubere Gesinnung aufrecht erhalten und liess sich nicht abgleiten in ein Grübeln und Hadern mit seiner Umwelt. Seinen Berg- und Photokameraden gegenüber war er daher immer ein aufmerksamer und froher Freund im edelsten Sinne des Wortes. Er war allem Prahlerischen abhold, und zeichnete sich durch ein ausgeprägtes Taktgefühl aus. Er konnte aber auch hart sein, wenn es die Situation erforderte.

Wer, wie der Schreibende und mit ihm noch viele andere Berg- und Photokameraden das Glück hatten, mit Werner Lüthy auf Bergtouren die prächtige Natur zu erleben, dem bleiben seine Kameradschaft ebenso unvergessen, wie die uns allen so bekannten, eindrücklichen Schwarzweiss- und Farbenaufnahmen. Wenn dann Werner Lüthy dazu noch von seinen Reisen, Bergwanderungen und Gipfelbesteigungen berichtete, strahlte jeweils ein Leuchten über sein Gesicht.