



Bordapotheke – ein Notfallset kompakt und rezeptfrei

Ein Erste-Hilfe-Kasten muß verpflichtend an Bord einer jeden Yacht sein, aber er beinhaltet meist lediglich das allernotwendigste. Als verantwortungsvoller Skipper, sollte man daher zusätzlich auch noch ein Notfallset mitführen. Hier eine Checkliste mit Empfehlungen:

- ☐ Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol)
- ☐ Aspirin C bei Erkältungskrankheit
- ☐ Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- ☐ Lutschtabletten gegen Husten
- ☐ Kohletabletten
- ☐ Tabletten gegen Sodbrennen (Reflux)
- ☐ für Allergiker bei Insektenstichen: Notfallset (Adrenalin-Autoinjektor)
- ☐ Elektrolytlösungspulver
- ☐ Mittel gegen Übelkeit/Seekrankheit (Dimenhydrinat)
- ☐ Mittel gegen Durchfall (Loperamid, nur kurzfristig)
- ☐ Antihistaminika (Tabletten + Gel)
- ☐ Salbe bei stumpfen Verletzungen/Verstauchungen/Zerrungen (z.B. Voltadol)
- ☐ Wundsalbe (z.B. Bepanthen)
- ☐ Wunddesinfektion (Spray oder Lösung)
- ☐ Sterile Kompressen, Pflaster, Mullbinden, Dreiecktuch
- ☐ Kühlkomresse (Sofort-Kühlbeutel)
- ☐ Pinzette, Schere
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Aloe-Gel oder Panthenol-Spray gegen Sonnenbrand
- ☐ Zeckenzange (für Landgänge)
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Akupressur-Band gegen Seekrankheit

Die vorliegende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollte **nach den persönlichen Bedürfnissen der Crew angepasst/erweitert** werden!

