

## Tipps und Tricks

### **Kapitel 11: Erkrankungen des Urogenitalsystems**

Schmerzen beim Wasserlassen

Austrocknung vorbeugen

Nierensteine

Schmerzen im Unterbauch

Menstruationsbeschwerden und Schwangerschaftskomplikationen

Tipps und Tricks

### **Kapitel 12: Akute und chronische Krankheiten**

Diabetes im Outdoor-Leben

– Hypoglykämie

– Hyperglykämie

– Insulinschock

– Ketoacidose

Allergien und Nesselsucht

Anaphylaktischer Schock

Erkältung und Grippe

Schwangerschaft

Tipps und Tricks

## Kapitel 13: Umwelteinflüsse

Unterkühlung, Erfrierungen und Wasserunfälle

- Unterkühlung
- Erfrierungen
- Wasserunfälle

Überhitzung, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenbrand

- Überhitzung
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag
- Sonnenbrand

Höhenkrankheit

- Vorbeugung
- Allgemeine Symptome der Höhenkrankheit
- Höhenbedingtes Hirnödem
- Höhenbedingtes Lungenödem
- Maßnahmen gegen Höhenkrankheit

Verletzungen durch Blitze

Lebensmittelvergiftungen

Verletzungen am Auge

- Schmutzpartikel unter den Lidern
- Bindehautentzündung

- Verletzung des Augengewebes
- Dehydrierung
- Tipps und Tricks

## **Kapitel 14: Insektenbisse und Stiche**

### Vorbeugende Maßnahmen

- Passende Kleidung
- Insektenabwehr

### Spinnenbisse

- Schwarze Witwe
- Braune Einsiedlerspinne und Feldwinkelspinne
- Vogelspinnen

### Zeckenbisse und von Zecken übertragene Krankheiten

- Entfernen einer Zecke
- Borreliose

### Insektenstiche und von Insekten übertragene Krankheiten

### Schlangen und Schlangenbisse

- Symptome eines Schlangenbisses
- Behandlung von Schlangenbissen

### Tierbisse

- Tollwut

- Behandlung von Tierbissen
- Tipps und Tricks

## **Kapitel 15: Giftige Pflanzen**

- Vorsichtsmaßnahmen
- Tipps und Tricks

## **Kapitel 16: Heilpflanzen im Outdoor-Alltag**

Behandlung nach den fünf stofflichen Grundzuständen

- Die fünf stofflichen Grundzustände
- Die Eigenschaften von Pflanzen

Pflanzen zur Behandlung trockener Zustände

Pflanzen zur Behandlung kalter Zustände

Pflanzen zur Behandlung windiger Zustände

Pflanzen zur Behandlung heißer Zustände

Pflanzen zur Behandlung feuchter Zustände

Handeln wie ein Opossum

Darreichungsformen von Heilpflanzen

- Packung aus frisch gepflückten Pflanzen
- Heißer Aufguss (Heißer Tee)
- Sud
- Kalter Aufguss
- Tinktur

- Feuchter Umschlag
  - Salben
- Tipps und Tricks

## Anhang 1: Rechtliche und moralische Überlegungen

## Anhang 2: Ausstattung von Erste-Hilfe-Kästen

Erste-Hilfe-Kasten zur Selbstversorgung

Erste-Hilfe-Kasten für das Basislager

- Verbände und Wundauflagen
- Salben und Medikamente
- Hilfsmittel
- Hilfsmittel zur Beatmung
- Hilfsmittel für Notsignale

Register

Über die Autoren

Bildnachweis

---