



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Modul 1: Tages- und Wochenendtouren

Symptom/Erkrankung	Inhaltsstoff	Beispiel	Dosierung/Anwendung
Schmerzen (leichte), Fieber	Paracetamol	Dafalgan®	Tbl, 0,5–1 g, max. 4 g pro Tag
Schmerzen (stärkere), v.a. am Bewegungsapparat, Entzündung	Ibuprofen	Brufen®	Tbl, 400–600 mg, bis 4x tgl, po
Schmerzen (sehr starke)	Tramadol	Tramal retard® */**	Tbl 50 mg, 2x tgl 50–100 mg, po
Die oben erwähnten Schmerzmittel können auch kombiniert gegeben werden!			
Allergische Reaktionen (leicht), Heuschnupfen	Cetirizin	Zyrtec®	Tbl, 1 mg 1x1 tgl, po, ggf. 2 Tbl sofort einnehmen (Allergieset)
Allergische Reaktion (schwer)	Prednison	Prednison Streuli®	Tbl, 50 mg, ggf. 2 Tbl sofort einnehmen (Allergieset)
Desinfektionsmittel	Jod-Povidon	Betadine®	Lsg, unverdünnt auf Wunde verteilen, trocknen lassen. Allenfalls stark verdünnt auch zum Gurgeln (kurzfristig).
Sonstiges			
Schiene (z. B. SAM® Splint)	Fixationen, Immobilisationen		
Leukotape® classic 3,75 cm	Stützverband für Gelenke, Improvisationen aller Art		
Pflaster	Konventionelle Abdeckungen, Blasenpflaster		
Skalpell Klinge	Eröffnung von Blasen, kleine Interventionen		
Sterile Nadel	Eröffnung von Blasen, Splitterentfernung, ggf. Injektionen oder Aufziehen von Medikamenten		
Einweghandschuhe	Eigenschutz		
Rettungsmaterial, Varia	Rettungsfolie, Stirnlampe, ev. Biwaksack, Notfallblatt, Bleistift		