

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Verbandmaterial und Basis-Medizin für Zuhause und unterwegs. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Verbandkasten (z. B. nach DIN 13157)
- ☐ Pflaster, Mullbinden, Kompressen, Dreieckstuch
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Einmalhandschuhe, Beatmungsmaske
- ☐ Schere, Pinzette, Zeckenzange
- ☐ Desinfektionsmittel (Spray oder Tücher)
- ☐ Brand- und Wundgel
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Schmerz- und Fiebermittel (Auswahl mit Arzt/Apotheke abstimmen)
- ☐ Dauermedikamente mit Medikamentenplan
- ☐ Erste-Hilfe-Kurs alle 2–3 Jahre auffrischen
- ☐ Verfallsdaten einmal im Jahr prüfen