

## Sonder-Praxistest 2011: Erste Hilfe-Sets für den Rucksack!

Wir waren wieder für Sie im Einsatz!  
In diesem Sondertest haben wir für Sie einige Erste-Hilfe-Sets unter die Lupe genommen.

Da wir uns aber auch im Dienst der Leser nicht mutwillig verletzen, nur um die Wirksamkeit eines solchen Ausrüstungspaketes zu testen, stellt dieser Bericht in Kurzform ausnahmsweise nicht die praktischen Erfahrungen, sondern eine Einschätzung der Produkte vor.

Folgende Produkte haben wir für Sie begutachtet: von **Deuter** das **First Aid Kit** in den Größen **S** und **M** und von **Tatonka** das **First Aid Compact Set**.

W&A  
Marketing & Verlag  
GmbH  
Wandermagazin

Rudolf-Diesel-Str. 14  
53850 Niederkassel  
Tel.: 0228/45 95-10  
Fax: 0228/45 95-199  
eMail: post@  
wandermagazin.de

[www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de)



Tatonka First Aid Compact



Deuter First Aid Kit M



Deuter First Aid Kit S

Unser Test ist nicht als konkurrierender Vergleich ausgelegt, da die von uns unter die Lupe genommenen Produkte nicht immer für identische Bedingungen entwickelt worden sind. Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests.

Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Ausrüstungsgegenstand zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und den Informationen der Hersteller, sowie mit Angabe des aktuellen Ladenpreises und des von uns ermittelten Gewichts vor, bevor wir unsere Erfahrungen auflisten.

*Übrigens: Das oder die Produkte, die sich in der Praxis am besten bewähren, dabei nachhaltig sind und rundum überzeugen, erhalten ab 2011 das neue Wandermagazin Testsiegel.*

Autoren:  
Ulrike Poller & Wolfgang Todt  
[info@schoeneres-wandern.de](mailto:info@schoeneres-wandern.de)

## Deuter First Aid Kit, S

- kleine Erste Hilfe Tasche für Outdooraktivitäten
- umlaufender RV, Gürtelschleufe (nutzbare Breite: 3.5 cm)
- aufklappbares Innenteil mit SOS Label

### Inhalt:

- 1 Kleinschere
- 1 Signalpfeife
- 1 Paar Latex Handschuhe
- 1 steriles Verbandpäckchen Größe M (8 cm breit)
- 5 Streifen Heftpflaster (jeweils 10 cm x 6 cm)
- 1 Pflasterrolle (2.5 cm breit, 1m lang)
- 1 Dreieckstuch
- 1 sterile Mullkomresse (5x5 cm)
- 1elastische Mullbinde (8 cm breit)

Größe: 12 cm x 10 cm x 6 cm (LxBxH)

Gewicht (S): 150 g

Ladenpreis: 16,95 €

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Deuter  
First Aid Kit S

## Deuter First Aid Kit, M

- kleine Erste Hilfe Tasche für Outdooraktivitäten
- umlaufender RV, Gürtelschleufe (nutzbare Breite: 5 cm)
- aufklappbares Innenteil mit zahlreichen Fächern

### Inhalt:

- 1 Kleinschere
- 1 Signalpfeife
- 1 Paar Latex Handschuhe
- 1 steriles Verbandpäckchen Größe M (8 cm breit)
- 1 steriles Verbandpäckchen Größe L (10 cm breit)
- 5 Streifen Heftpflaster (jeweils 10 cm x 6 cm)
- 1 Pflasterrolle (2.5 cm breit, 1m lang)
- 1 Dreieckstuch
- 1 sterile Mullkomresse (5x5 cm)
- 1elastische Mullbinde (8 cm breit)
- 1 Rettungsdecke (160 x 210 cm)

Größe: 19 cm x 12 cm x 6 cm (LxBxH)

Gewicht (M): 268 g

Ladenpreis: 24,95 €

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Deuter  
First Aid Kit M

## Tatonka First Aid Compact

- Erste Hilfe Tasche für 2 Personen und 1-3 Tage
- umlaufender RV, zwei Gürtelschleufen (nutzbare Breite: 6.5 cm)
- aufklappbares Innenteil mit SOS Label

### Inhalt:

- 1 Verbandsschere
- 1 Splitterpinzette aus Metall
- 2 Paar puderfreie Vinyl Handschuhe
- 10 Alkoholtupfer zur Reinigung der Haut
- 1 Rettungsdecke (160 x 210 cm)
- 1 Checkliste zum Inhalt des Sets mit Erklärung und Kontrollhinweisen
- 1 ausführliches und anschauliches Faltblatt zur Ersten Hilfe im Gelände
- 2 sterile Wundverbände 10 x 6 cm
- 2 Hansaplast Wundpflasterstreifen 10 x 6 cm
- 1 nicht verklebende Wundkomresse 10 x 10 cm
- 1 steriles Verbandpäckchen groß (10 cm breit)
- 1 Pflasterrolle (1.25 cm breit, 5m lang)
- 1 Dreieckstuch aus Viskose

Größe: 19 cm x 13 cm x 7 cm (LxBxH)

Gewicht: 413 g

Ladenpreis: 37,50 €

[www.tatonka.com](http://www.tatonka.com)

Tatonka First Aid Compact



# Praxistest **EXTRA** Wander magazin

## 1. Ausstattung und Einsatzbereich:

Alle drei Erste Hilfe Sets sind in robusten RV-Taschen aus strapazierfähigem Synthetikmaterial verstaut. Umlaufende Zweiwegereißverschlüsse geben den Zugang ins Innere frei und ermöglichen ein komplettes Aufklappen aller drei Taschen. Außerdem verfügen alle drei Produkte über Handschlaufen. Die beiden **Deuter** Sets sind zudem mit jeweils einer Gürtelschleufe, das **Tatonka Set Compact** sogar mit 2 Gürtelschleufen ausgestattet.



Deuter First Aid Kit M

Während **Deuter** auf jegliche Angaben für die pro Set versorgte Personenzahl oder die abgedeckte Reisedauer verzichtet, gibt **Tatonka** genaue Auskunft: das **Compact Set** ist für 2 Personen und Touren zwischen 1 und 3 Tagen ausgelegt. Vom Inhalt her dürfte das auch in etwa für das **Deuter Set M** zutreffen, während das **Deuter Set S** nur für 1 Person und ca. 1-2 Tage sinnvoll erscheint.

Deuter  
First Aid Kit S



**Deuter** ergänzt den Inhalt beider Sets mit jeweils einer einfachen Inhaltsliste auf deutsch und englisch sowie dem von den Rucksäcken bekannten SOS-Label. Darauf sind die alpinen Notsignale (Tonfolge akustischer Signale und Handsignale für die Luftrettung) sowie die Notfallrufnummern der wichtigsten Reiseländer aufgeführt.

**Tatonka** legt dem **Compact Set** zunächst eine Checkliste bei, auf der zu jedem Bestandteil des Sets kurze Stichworte zur Anwendung und Kontrollhinweise (z.B. Ist die Verpackung aufgerissen? - Folge: Inhalt nicht mehr steril) gegeben werden. Außerdem findet man allgemeine Hinweise zur Ausstattung eines Erste Hilfe Sets.

Neben dieser an und für sich schon sehr hilfreichen Liste, gibt es im Set aber auch noch ein sehr anschauliches, übersichtliches und damit auch in der Panik eines Notfalles gut verständliches Falblatt zur Ersten Hilfe. Dieser „Erste Hilfe OUTDOOR Spickzettel“ wurde von der OUTDOOR Schule Süd mit Unterstützung von **Tatonka** entwickelt und gibt zunächst eine Anleitung zum richtigen Unfallmanagement, denn im Notfall kühlen Kopf zu bewahren und die richtigen Prioritäten zu setzen, kann Leben retten. Darüber hinaus gibt der Spickzettel aber auch konkrete Anleitungen für häufig auftretende Situationen wie Schock, Atemstörung, Unterkühlung, zur Untersuchung eines Verletzten, über das Ruhigstellen von verletzten Gliedmaßen bis hin zu Wundversorgung, Abtransport und Notfallcamp.

Tatonka First Aid Compact



## 2. Praxistauglichkeit:

Die Gürtelschleufen beim **Deuter Set** in Größe **S** ist mit nur 3.5 cm nutzbarer Breite recht eng und nur für schmale Gürtel brauchbar, dafür ist es sehr klein und leicht und passt tasächlich in jeden Rucksack. Die Hemmschwelle wenigstens dieses kleine Notfallset (hoffentlich) unnötig herum zu tragen, ist dadurch relativ niedrig.

Allerdings muss man sich absolut klar darüber sein, dass für längere Touren und größere Gruppen deutlich umfangreichere Sets (dann natürlich auch schwerer) notwendig sind, um eine Erstversorgung zu gewährleisten.

Was die Produktausstattung an Verbandsmaterial etc. betrifft, so erscheint uns die Zusammenstellung sinnvoll, allerdings sind wir auf dem medizinischen Sektor keine Experten. Vergleicht man das **Deuter M Kit** mit dem **Tatonka Compact** unter diesem Aspekt, so fällt auf, dass **Deuter** zwei der praktischen Verbandspäckchen (eine Kombination von Mullbinde und steriler Wundauflage) zur Verfügung stellt, **Tatonka** dagegen nur eines. Dafür gibt es beim **Deuter Set** nur 1 Paar Handschuhe, bei **Tatonka** zwei Paar. Auch eine Pinzette, um mögliche Fremdkörper zu entfernen, gibt es nur im **Tatonka Set**.

Die Schere, die beiden **Deuter** Sets beiliegt, hat zwei abgerundete Spitzen, während die im **Tatonka Set** ein rundes und ein spitzes Ende hat. Dadurch lassen sich feinere Schnitte besser durchführen als mit einer beidseitig abgerundeten Schere. Qualitativ ist die Schere von **Tatonka** der von **Deuter** klar überlegen.

In einem Notfall ist es sehr wichtig den Überblick zu behalten. Hier bewähren sich die durchsichtigen Kunststoffächer im **Tatonka** Set besser, als die aus schwarzem Netz gefertigten Fächer der **Deuter** Sets, denn durch die kann man den Inhalt nur erahnen. Eine hektische Suche und ein dadurch verursachtes Chaos oder versehentliches Verletzen einer sterilen Packung sind mögliche Folgen dieses Ausstattungsdetails.

### 3. Ergänzungen & Tipps:

**Deuter** gibt die Schallsignale für den Notfall in den Sets an und liefert zur Ausführung auch gleich eine Pfeife mit. Die fehlt im Set von **Tatonka**, allerdings sind die meisten Rucksäcke von **Tatonka** damit ausgestattet. Wer keine an seinem Rucksack findet, sollte das **Tatonka** Set durch eine einfache Pfeife ergänzen.

Wer dauerhaft auf Medikamente angewiesen ist, sollte diese sowieso grundsätzlich bei sich führen. Darüberhinaus sollte jedem klar sein, dass ein Verbandset immer nur eine Grundausrüstung zur Verfügung stellt. Individuelle Ergänzungen sind daher sinnvoll. Das betrifft beispielsweise Antiallergika für Menschen, die z.B. auf Insektenstiche reagieren. Auch eine Zeckenzange, Sprühpflaster, Insektensalbe oder einfache Schmerzmittel können ein Erste Hilfe Set sinnvoll erweitern. Für solche Kleinigkeiten bieten alle 3 Sets noch Platzreserven.

Sehr wichtig ist es aber auch, analog zum Autoverbandskasten, die Haltbarkeitsdaten und die Unversehrtheit steriler Packungen regelmäßig zu überprüfen. Im Notfall nutzen solche Produkte nur, wenn sie in einwandfreiem Zustand sind. Verbraucht man einzelne Produkte aus den Sets, sollt eman sich zeitnah darum kümmern, diese wieder zu ergänzen.

Das beste Erste Hilfe Set nutzt nur wenig, wenn man die grundlegenden Erste Hilfe Maßnahmen nicht mehr parat hat. Daher sollte man diese regelmäßig in Erinnerung rufen.

#### *Literaturhinweis:*

Ein guter Ratgeber für die Erste Hilfe beim Wandern ist folgendes Buch aus der gelben Reihe des Ziel-Verlages: Peter Oster: Erste Hilfe Outdoor, ISBN: 978-3-940562-02-9, 24.80 €

Wer Interesse an dem beschriebenen Outdoor Spickzettel zur Ersten Hilfe hat, kann den direkt bei der Outdoor Schule Süd bestellen: [www.outdoorschule-sued.de](http://www.outdoorschule-sued.de)

### 4. Zusammenfassung:

Die im Test vorgestellten Erste Hilfe Sets sind alle drei zum Wandern geeignet. Das kleine **First Aid Kit S von Deuter** eignet sich allerdings nur für 1 Person und Tagestouren. Das **Deuter First Aid Kit M** kann notfalls 2 Personen versorgen, allerdings auch nur für 1-2 Tage.

Den besten Eindruck von der Ausstattung, dem Inhalt und den Zusatzinformationen hat auf uns das für 2 Personen und 1-3 Tage konzipierte **Tatonka First Aid Compact Set** gemacht, das daher auch das Wandermagazin Testsiegel erhält.

Übrigens: Sowohl Deuter, als auch v.a. **Tatonka** bieten weitere Erste Hilfe Sets an!

#### **Noch eine Bitte zum Schluss:**

Insgesamt hat uns der Test gezeigt, dass das Thema „Erste Hilfe“ auch beim Wandern sehr wichtig ist, oft aber vernachlässigt wird. Denn der Kauf und das im Rucksack herum getragene Erste Hilfe Set ist nur der erste (einfachere) Schritt für wirksame Hilfe in Notfällen. Für den zweiten Schritt, das Wissen über die praktische Anwendung, ist jeder selbstverantwortlich. Aber die beste Erste Hilfe Tasche kann nur effektiv helfen, wenn der Anwender weiss, was er tun muss. Also bitte frischen auch Sie ihre Erste Hilfe Kenntnisse mal wieder auf!



“Spickzettel” im  
Tatonka First Aid  
Compact