

© By Dr. Andreas von Heßberg & Dr. Waltraud Schulze, January 2004

[www.mountainbike-expedition-team.de](http://www.mountainbike-expedition-team.de)

Über den Aufenthalt bei arktischen Temperaturen (unter  $-30^{\circ}\text{C}$ ) kann man auf zwei verschiedene Weisen schreiben. Die eine betont das Abenteuer, wie anstrengend es war, wie schlimm es für die Psyche und Physis war und welche Fehler man selber oder andere gemacht hat.

Die andere Sichtweise versucht die Situation rational zu erklären und gibt Ratschläge für die Handhabung mit dieser Umweltsituation, sprich Tipps für **Bekleidung, Ausrüstung, Apotheke, Ernährung und Verhalten**.

Über die eigenen Abenteuer bei niedrigen Temperaturen (Grönland, Sibirien) kann man auf unserer Webpage ([www.mountainbike-expedition-team.de](http://www.mountainbike-expedition-team.de)) nachlesen. Wer auch immer meint, zu unseren fünf Kapiteln etwas hinzufügen oder nachfragen zu wollen, möge mich kontaktieren.

## **Die Materialschlacht bei $-50^{\circ}\text{C}$**

All die folgenden Informationen entstammen der langen Vorbereitung und erfolgreichen Durchführung einer dreimonatigen Winter Mountainbike Expedition in Nordwest-Grönland (Februar – Mai 1992) ([www.mountainbike-expedition-team.de/Greenland/greenland.html](http://www.mountainbike-expedition-team.de/Greenland/greenland.html)) und zwei wissenschaftlichen Aufenthalten im winterlichen Sibirien (März / April 1999 und Dezember 1999 / Januar 2000) ([www.mountainbike-expedition-team.de/Siberia/sib.html](http://www.mountainbike-expedition-team.de/Siberia/sib.html)).

### **III. Die Apotheke**

Einige der hier aufgelisteten Medikamente sind wahrscheinlich nur in Deutschland zu bekommen. Eventuell ist es dann sinnvoll, sich im Internet oder in der näherliegenden Apotheke nach dem jeweiligen relevanten Wirkstoff des Medikaments zu erkundigen und dann zu versuchen ein adäquates Medikament zu erhalten. Salben und Flüssigkeiten frieren fest und dehnen sich dabei aus. Das muss die Verpackung mitmachen können! Vor der Anwendung in die warme Jackentasche stecken.

Bei allen Medikamenten (außer der Anwendung gegen allergische Schockreaktionen) ist meist genug Zeit, um auch die Packungsbeilage zu lesen. Ich möchte hiermit ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich nicht dafür verantwortlich bin, wenn irgend jemand die Liste achtlos kopiert und sich keine vorherigen Gedanken über die einzelnen Mittel macht, sowie die jeweiligen Packungsbeilagen unbeachtet lässt. **Am besten berät man sich vor der Reise an Hand dieser Liste (die als Hilfe für die Vorbereitung zu sehen ist) mit seinem Hausarzt oder Apotheker!**

An alle eingeschweißten Tablettenlagen und Salbentuben klebe ich mit Tesafilm die jeweiligen Packungsbeilagen. Diese sind so sorgfältig gefaltet, dass der Klebestreifen nur auf einer relativ kleinen Fläche fixiert ist, weil sich ja sonst das Papier nicht mehr entfalten lässt. Alle Medikamente sind auf drei Schraubverschlussbehälter mit jeweils 500 ml Volumen verteilt. Diese Behälter tragen nicht verwischbare Nummern außen am Deckel. In der Box Nr.1 ist obenauf eine komplette Apothekenliste mit einem Schnellsuchkonzept für alle mitgebrachten Medikamente, sodass ich sofort weiß, in welcher Box ich welches Medikament finde.

## Medikamentenliste für (Winter)-Expeditionen

[NW: Nebenwirkungen], [W: Wirkstoff]

- sehr starkes Antibiotikum (Entzündungen Weichteile, Kiefernvereiterung; starke NW): **KLIMOMYCIN**
- starkes Antibiotikum (W: Amoxicillin + Clavulansäure, nicht so schlimme NW): **AUGMENTAN**  
bei Unverträglichkeit von Augmentan: **DOXYCYCLIN**
- schwaches Penicilin (Hals, Mandeln, Wundrose, Blutvergiftung): **MEGACILLIN**
- mittleres Penicilin (eitrige Bronchitis, Blasenentzündung, Nieren): **AMOXYPEN**
- Hammer-Penicilin (gegen vieles): **GLOBOCEF**
- Schwere Infekte an Atemwegen und Lunge: **RULID**
- starker Hustenstiller (W: Codein, wird zu 10% zu Morphin umgewandelt): **CODIPRONT RETARD**
- krampflösendes Mittel (für Magen, Darm, W: Butylscopolamin): **BUSCOPAN**
- übersäuerter Magen, Sodbrennen (W: Aluminium): **MALOXAN**
- Entzündung aller Art: **TRAUMANASE FORTE**
- Innere Entzündung (Bauch, Weichteile, Haut, verschleppte Keime): **TARIVID 200**
- starkes Schmerzmittel (1-2 x tgl. je 1; was dazu essen): **RANTUDIL RETARD**
- starkes Schmerzmittel (NW: ev. Übelkeit, kombinierbar zu obigem): **TRAMADOL-RATHIOPHARM 50**
- Schmerzmittel, speziell für Bewegungsapparat (W: Ibuprofen): **DOLO-PUREN FORTE**
- Schmerzen aller Art und entzündungshemmend (100mg und 600mg Konzentrationen): **ASS ASPIRIN**
- allergische Schockreaktionen (schon vor dem Schock nehmen!): **TERFENADIN 60**
- Durchfall: **IMMODIUM AKUT** (W; Loperamid), **LOPEDIUM** oder **ENTERO-VIOFORM**
- Erbrechen, Brechreiz (W: Dimenhydrinat): **DIMEN 150** oder **VOMEX**
- Desinfektion: **BETAISODONA, KODAN-TINKTUR**
- Bindehautentzündung, Augentropfen (W: Tetryzolin): **YXIN, BERBERIL N**
- Augensalbe: **NEBACETIN**
- Fieber, Infektion, leichte Schmerzen, Erkältung: **BEN-U-RON** oder **PARACETAMOL 500**
- Erkältung: **GRIPPOSTAD**
- Halstabletten: **DOLO DOBENDAN, FISHERMEN FRIENDS, Salbei- und Malz-Bonbons**
- Wund- und Heilsalbe: **BEPANTHEN-ROCHE SALBE**
- Verstauchungen, Prellungen, Bluterguss: **THROMBO-ENELBIN SALBE**
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Erfrierungen: **FINALGON-SALBE**
- Muskelverspannungen und zum lokalen Aufheizen: **THERMO-RHEUMON SALBE**
- örtliches Betäubungsmittel: **XYLOCAIN-SALBE 5%**
- Hämorrhoidalleiden : **FAKTU-SALBE**

### Zusätzliche Apotheken- und Hygieneartikel:

Zwei sterile Verbandspäckchen, Baumwoll-Binden (120er, 80er), Verbandsmull 80er, Wundkompressen, Pflaster, Brandwundenverband, Dreiecktücher aus Viskose, Blasen-Pflaster (Compeed), 5ml-Einwegspritzen (steril) & Nadeln [0,90 x 38mm (20 G\*1 1/2“)], Leukoplast oder ähnliches Tape, Klammerpflaster, Kanüle zur Blutentnahme, Nähnadel für große Wunden mit Faden [DSM18, 1,5er (4/0) & DS30, 2er (3/0)], digitales Fieberthermometer, Wundnahtpflaster (Steri-Strips), Wattestäbchen, kleine Schere, anatomische Pinzette, Skalpell (wir haben immer ein kleines Sezierbesteck dabei), Kamm, Seife, Zahnbürste, Zahnpulver (Zahncreme friert fest), Rasierzeug, Waschlappen (auch gut für Schneewaschungen), Handtuch (möglichst dunkle Farbe, damit man es ein wenig in der Sonne trocknen kann).

### Noch Fragen ?

Für weitere Tips oder Fragen zu diesem endlosen Thema stehe ich unter der e-mail Adresse ([andy\\_h@mountainbike-expedition-team.de](mailto:andy_h@mountainbike-expedition-team.de)) zur Verfügung.