



## Rucksackreisen

### Kurzinfo & Tipps

- **Passende Ausrüstung besorgen: Kleidung, Schuhe, Schlafsack, Moskitonetz, etc.**
- **An Filtrationssysteme und Tablettendesinfektionen für Trinkwasser denken**
- **Gewohnte Nahrungsmittel mitnehmen z.B. Müsli-Riegel, Salzstangen, etc.**
- **Niemals offene Nahrungsmittel herum liegen lassen**
- **Sonnen- und Insektenschutz durchführen**
- **In Bilharziose-Regionen: Nicht in Süßwasser baden bzw. waschen (Hautkontakt meiden)**
- **Sich von freilaufenden Hunden und Katzen fernhalten (ggf. vorbeugend Impfen)**
- **Reiseapotheke & Notfallkit: Beides entsprechend der Tour ausstatten (ggf. Medikamente gegen Höhenkrankheit, Sportgel, etc.)**

---

### Kleidung und Schuhwerk

Angemessene Kleidung für die ganze Tour einplanen. Die Kleidung sollte sowohl tropisch heißen, als auch niedrigen Temperaturen angepasst sein, da während Touren häufig starke Temperaturdifferenzen (Tag / Nacht) als auch Wetterschwankungen (z.B. Regen / Hitze) auftreten können. Festes über den Knöchel reichendes Schuhwerk ist empfohlen (Schutz vor unwegsamem Gelände und Tieren). Meistens sind mehrere Kleiderschichten für z.B. Trekking und/oder Expeditionen erforderlich. An eine Kopfbedeckung für Sonnen- und Hitzeschutz denken.

### Trinkwasser

Zur Desinfektion von Wasser stehen bei Abenteuer- und Trekkingreisen Filtrationssysteme und Tablettendesinfektionen zur Verfügung, die das Risiko einer Infektion durch Trinkwasser reduzieren. Überprüfen Sie gezielt was Sie zur Aufbereitung von Trinkwasser vor Ort benötigen werden (ggf. Wasserkocher, Wasser-Desinfektionsmittel oder -gerät, Feldflasche etc.).

### Nahrung

Für langsame Nahrungsumstellung, ausreichend gewohnte Nahrungsmittel mitnehmen z.B. Brei, Tee, Milch, etc. Für Wanderungen und längere Strecken unterwegs kleine Snacks einplanen (Müsliriegel, Salzstangen, Kekse, etc.). Nahrungsmittel nicht offen liegen lassen – lockt Tiere an (z.B. Ratten und Schlangen).

### Schlafplatz

Bei Bergtouren: Für die ersten drei Tage: keine Schlafhöhe über 3000m wählen. Schlafhöhe immer niedriger als erreichte Tageshöhe. Informieren Sie sich vorab. Sicherer Schlafplatz vor Gifttieren wählen: Bei Freiland-Übernachtungen Schlafplatz nach Möglichkeit nicht direkt auf der Erde wählen; Kleidungsstücke nicht offen herum liegen lassen (auf der Erde locken sie Spinnen, Skorpione und Schlangen an); Schlafsack entsprechend Ihrer geplanten Tour wählen (lassen Sie sich beraten).

### Beratung

Ärztliche Beratung: Vor allem wenn Sie extreme Touren planen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob dies für Sie unbedenklich ist (v.a. Kinder, Schwangere, ältere Menschen, chron. Kranke, Personen mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme)!



### **Insektenschutz**

Bei Freiland-Aufenthalten ist ein sorgfältiger Schutz vor Insektenstichen erforderlich. Dieser kann durch Insektenabweisende Mittel wie Cremes, Lotionen, Sprays o.ä. auf unbedeckte Hautstellen erfolgen oder aber auch durch Insektenabtötende und -abweisende Mittel in Form von Aerosolen, Verdampfern, Kerzen, Räucherspiralen u.ä. insbesondere im Schlafbereich. Bei Aufhalten bzw. Lagerplatz in Wäldern Zeckenschutz beachten (auch in den Tropen!).

### **Reiseapotheke**

Normale Ausrüstung + Sportgel (z.B. Diclofenac, Hydroxyethylsalicylat), + ggf. Medikamente gegen Höhenkrankheit (z.B. Acetazolamid, Theophyllin, Nifedipin) + ausreichend Medikamente gegen Kopfschmerzen (Paracetamol, Ibuprofen) ausreichend Pflaster und Desinfektionsmittel (für Hautblasen bei mechanischer Reizung). Plastikbeutel für medizinische Utensilien od. Hygienebeutel mitnehmen (als Sand- bzw. Staubschutz).

### **Höhenbergsteigen**

Bei Höhenbergsteigen (z.B. Kilimajaro) sollten Sie über die wichtigsten physikalischen Grundlagen und Gefahren (z.B. Höhenkrankheit) Bescheid wissen. Bei unzureichenden Vorkehrungen kann es zu Unterkühlung und Erfrierungen kommen - auch in den Tropen! Höhen- bzw. Bergtauglichkeitsuntersuchung (z.B. bei allen Ärzten, insbesondere Höhenmediziner; Nähere Informationen bei Deut. Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin, München). Vorsicht bei Einnahme von Medikamenten. Manche Medikamente (z.B. Betablocker, Anti-Baby-Pille, Malariamedikamente, Psychopharmaka, etc.) können in der Höhe zu unerwarteten Nebenwirkungen führen!

### **Informationen**

Beachten Sie spezielle Erfordernisse für die geplante Tour und holen Sie beim Veranstalter entsprechende Informationen ein (z.B. genaue Route und Zeitplanung).

### **Sonnenschutz**

Für tropische Sonne neben vorbeugenden Maßnahmen v.a. Sunblock- Creme und Kopfbedeckung mit Nackenschutz verwenden.

### **Taschenlampe**

Da Sie in der freien Natur nicht über Strom verfügen, kann die Mitnahme einer Taschenlampe sehr dienlich sein (v.a. da sich viele Gifttiere im Dunkeln bewegen; die meisten Schlangen sind Nachttiere)

### **Moskitonetz**

Auf die richtige Wahl kommt es an. Achten Sie auf die Aufhängung und bedenken Sie welche Möglichkeiten Ihnen zur Anbringung des Netzes vor Ort zur Verfügung stehen werden. Für Überland-Touren gilt: Schlaf- und Ruheplatz abseits von stehenden Gewässern, Gräben und Wassertonnen wählen.

### **Waschen**

Besonders bei Rucksack- und Abenteuertouren dienen als Waschmöglichkeiten natürliche Gewässer (Flüsse, Bäche, Seen). Schützen Sie sich vor spitzen Gegenständen im Wasser durch das Tragen von Gummischuhen oder Plastiksandalen. Warnhinweise an Badegewässern beachten. Erkundigen Sie sich ob sie sich in einem Bilharziosegebiet befinden. In dem Fall ist der Kontakt zu Süßwasser zu vermeiden.



**Tollwut**

Bei Rucksackreisen, Freiland-Camping und vermehrten Aufenthalt im Freien, Tollwutrisiko beachten.

**Fitness**

Körperliche Fitness: Trainieren Sie für Ihre Tour durch regelmäßige Gymnastik oder Konditionstraining vor der Reise.

**Notfallkit**

Nie ohne Notfallkit auf größere Touren bzw. Expeditionen gehen (lassen Sie sich vorab fachkundig beraten). Eventuell Notfalladressen (z.B. je nach Tour örtliche Berg- u. Alpinverbände, Bergwacht oder bei Tauchern DAN, Divers Alert Network) und für den Notfall Mobiltelefon od. Funkgerät mitnehmen. Ggf. Versicherung für Bergunfälle abschließen (v.a. Rücktransport bei Unfällen).

**Ausrüstung**

Planen Sie Ihre Tour ganz genau durch und denken Sie an Orientierungshilfen wie z.B. Kompass, Karte und Uhr.