

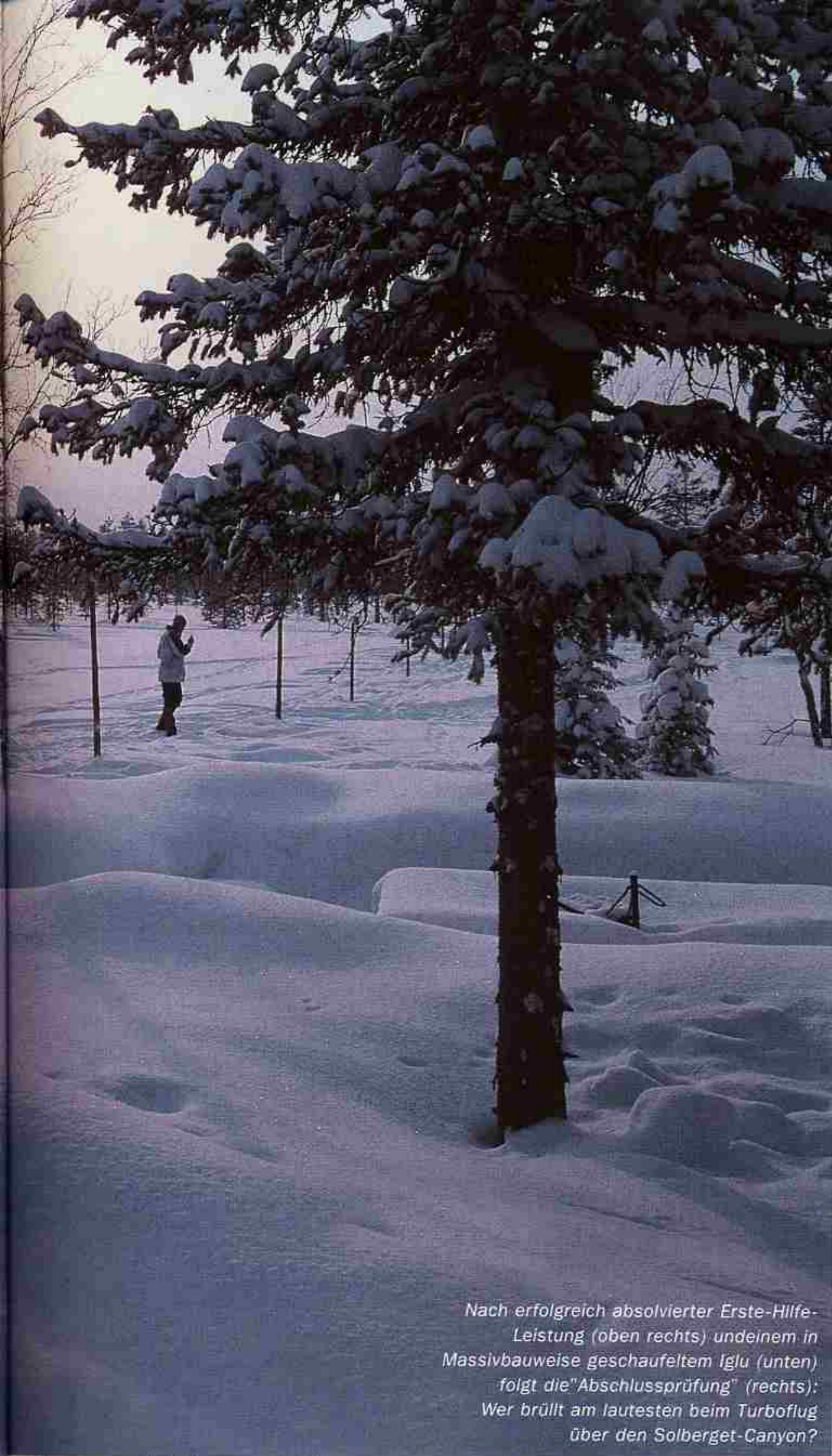
Outdoor Erste Hilfe im Praxistest

## »RUM« und »SAU« am Polarkreis

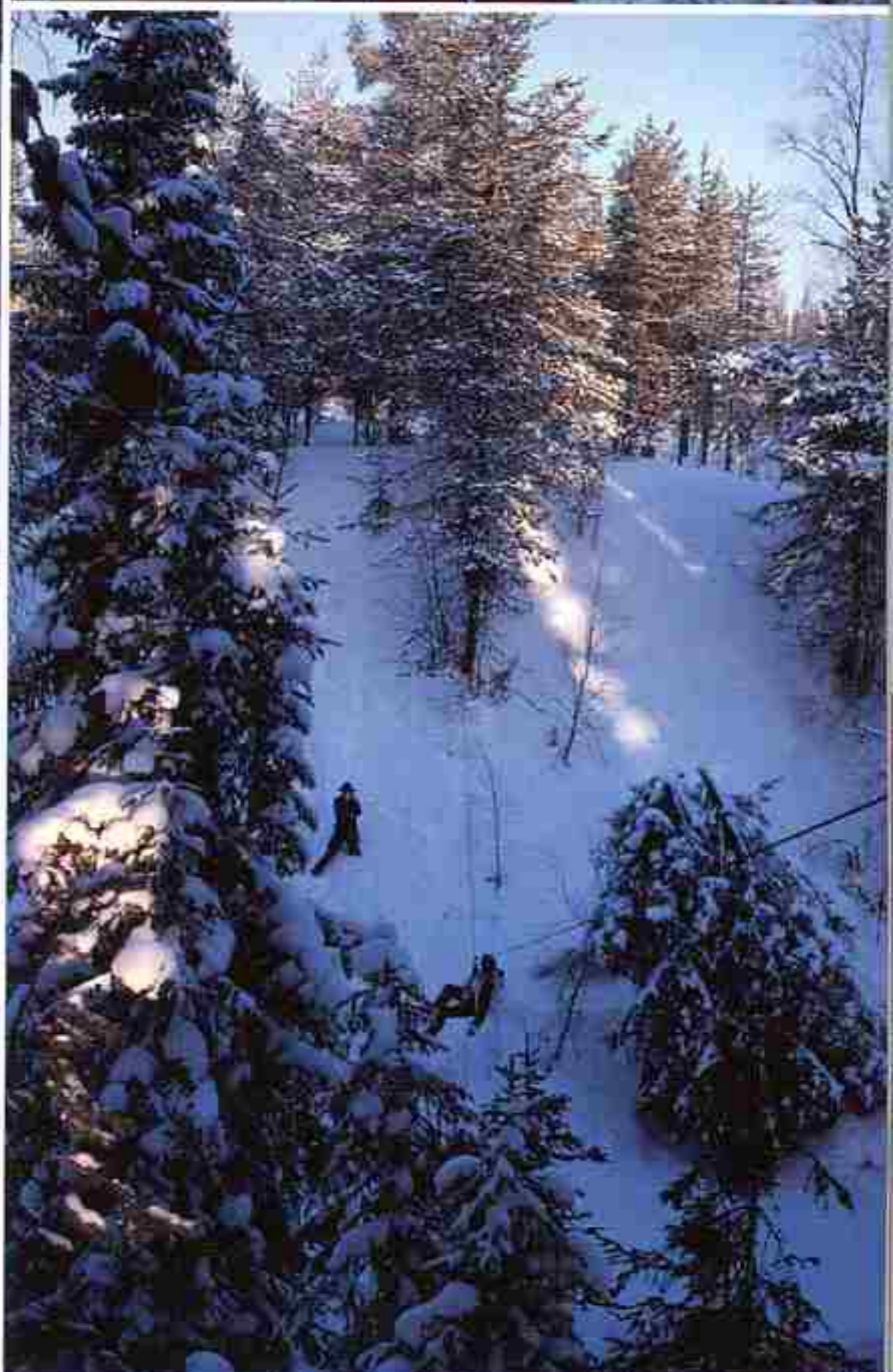
Ein markerschütternder Schrei gellt über den Hof. Zusammen mit einigen Kursteilnehmern renne ich in die Richtung des Schreis, der an Intensität noch zunimmt. Rechterhand von mir sehe ich unseren Kursleiter Martin liegen, mit bleichem Gesicht und ein blutiges Messer neben sich. Doch es sind bereits Helfer bei ihm, und ich renne weiter zur Quelle der Schreie. Sie stammen von Dirk Hagenbuch, dem Besitzer von Solberget und unserem Gastgeber. Er liegt im Schnee neben dem Hackklotz und einer blutigen Axt. Mit schmerzverzerrtem Gesicht hält er sein Bein; das blutgetränkte Hosenbein lässt das Schlimmste befürchten.

Von Peter Bickel (Text & Fotos)





*Nach erfolgreich absolvierter Erste-Hilfe-Leistung (oben rechts) und in einem in Massivbauweise geschaufeltem Iglu (unten) folgt die "Abschlussprüfung" (rechts): Wer brüllt am lautesten beim Turboflug über den Solberget-Canyon?*





**W**ir wissen freilich, dass dies kein Ernstfall ist. Oder vielmehr vermuten wir es, denn Dirk spielt seine Rolle als Verletzter absolut glaubhaft. Doch die Übung hat ihren Zweck erreicht: Die Nervosität steigt, und vor lauter Aufregung will ich alles gleichzeitig tun, ohne irgendetwas richtig zu machen – eben genau wie bei einem Ernstfall. Doch da erinnere ich mich an die Regeln, die wir am Vormittag gelernt haben: Bewusstsein, Atmung und Puls überprüfen. Mit vereinten Kräften, doch etwas chaotischer Aufgabenverteilung schaffen wir es schließlich, Dirk zu beruhigen, ihm einen Druckverband anzulegen und mit einem Rentier-Schlitten in das Haus zu transportieren. Zeitgleich wurde – natürlich nur simuliert – per Telefon ein Notarzt gerufen. Auch Martin scheint zwischenzeitlich vom anderen Rettungsteam gut versorgt zu sein. Für die erste Rettungsaktion – und es sollten noch sehr viele folgen in den nächsten Tagen – war das gar nicht mal so schlecht.

Bei einem Kräutertee in der großen Wohnküche folgt Martins Manöverkritik: Wir haben am eigenen Leib erfahren, wie wichtig ein gutes Management ist. Sofern genug Leute vorhanden sind, muss ein »Kontakter« beim Verletzten bleiben, ihn beobachten und beruhigen. Ein oder mehrere Personen führen die Erste-Hilfe-Maßnahmen durch, während ein möglichst außenstehender »Koordinator« allen Beteiligten die Anweisungen gibt. Eine derartige Aufgabenverteilung garantiert eine ruhige und überlegte Rettungsaktion.

### Saunawitze und Lapinkulta

»Erste Hilfe am Elch – Erste Hilfe Outdoor Kurs« lautet der offizielle Titel des achttägigen Lehrgangs, in dem Martin und Pea uns all das beibringen, was in normalen Erste-Hilfe-Kursen verschwiegen wird und doch für alle Outdoor-Touren so wichtig ist: Was kann man tun, wenn man nicht innerhalb der nächsten Stunde mit einem Krankenwagen rechnen kann, weil man tagelang entfernt ist von jeder menschlichen Siedlung? Wie kann man bei Erfrierungen helfen? Wie transportiert man einen Verletzten auch über größere

Entfernungen hinweg mit den Mitteln, die man beim Wandern bei sich hat? Martin Diekmann und Pea Polak, im Hauptberuf eigentlich Bergretter und Krankenschwester, führen diesen für alle Wanderer, Skitourenläufer, Kletterer und Paddler äußerst sinnvollen Kurs im Auftrag der Freiburger Outdoor-Schule Süd durch. Und weil im Umfeld von Freiburg eben kein richtiges Winter-Extremtour-Gefühl aufkommen mag, haben sie sich für diesen Kurs den urigen Wildnischhof Solberget nahe des Polarkreises ausgesucht.

Der deutsche Auswanderer Dirk hat dieses in der nordschwedischen Einsamkeit liegende Gehöft vor einigen Jahren übernommen und bietet dort Rentierfahrten, Iglubaukurse, Kanutouren und andere Abenteuer-Erlebnisse an. Als Basis dient ein einfaches, doch hübsches Gehöft, dessen Haupthaus aus dem 18. Jahrhundert stammt. Daneben finden die Gäste aber auch urgemütliche Unterkünfte in einem Blockhaus, einem gemütlich eingerichteten Bauwagen oder einem stilechten Wikinger-Langhaus. Strom gibt es nicht, und das Wasser muss man mit Kanistern und einer Pulka aus dem nahen Bach holen, nachdem man das zentimeterdicke Eis aufgehackt hat. Doch diese Beschwerlichkeiten empfindet man nicht als mühsam – im Gegenteil, Solberget hätte wohl nicht dieses bezaubernde Flair, wenn es anders wäre. Und wenn dann spät abends vom Saunakamin die Rauchsäule in den Nordlicht-Himmel aufsteigt und man sich mit dem am Ofenkessel vorgewärmten Wasser »Lebensretter-Schweiß« vom Rücken wäscht, ist man mit sich und der Welt im reinen. Dirk, der sich gern in Filz und Fell kleidet und mit seinem Rauschebart sowie den langen Haaren optisch perfekt mit seinen Rentieren harmoniert, erzählt dann mit Martin Sauna-Witze am laufenden Meter und kredenzt Lapinkulta in Dosen.

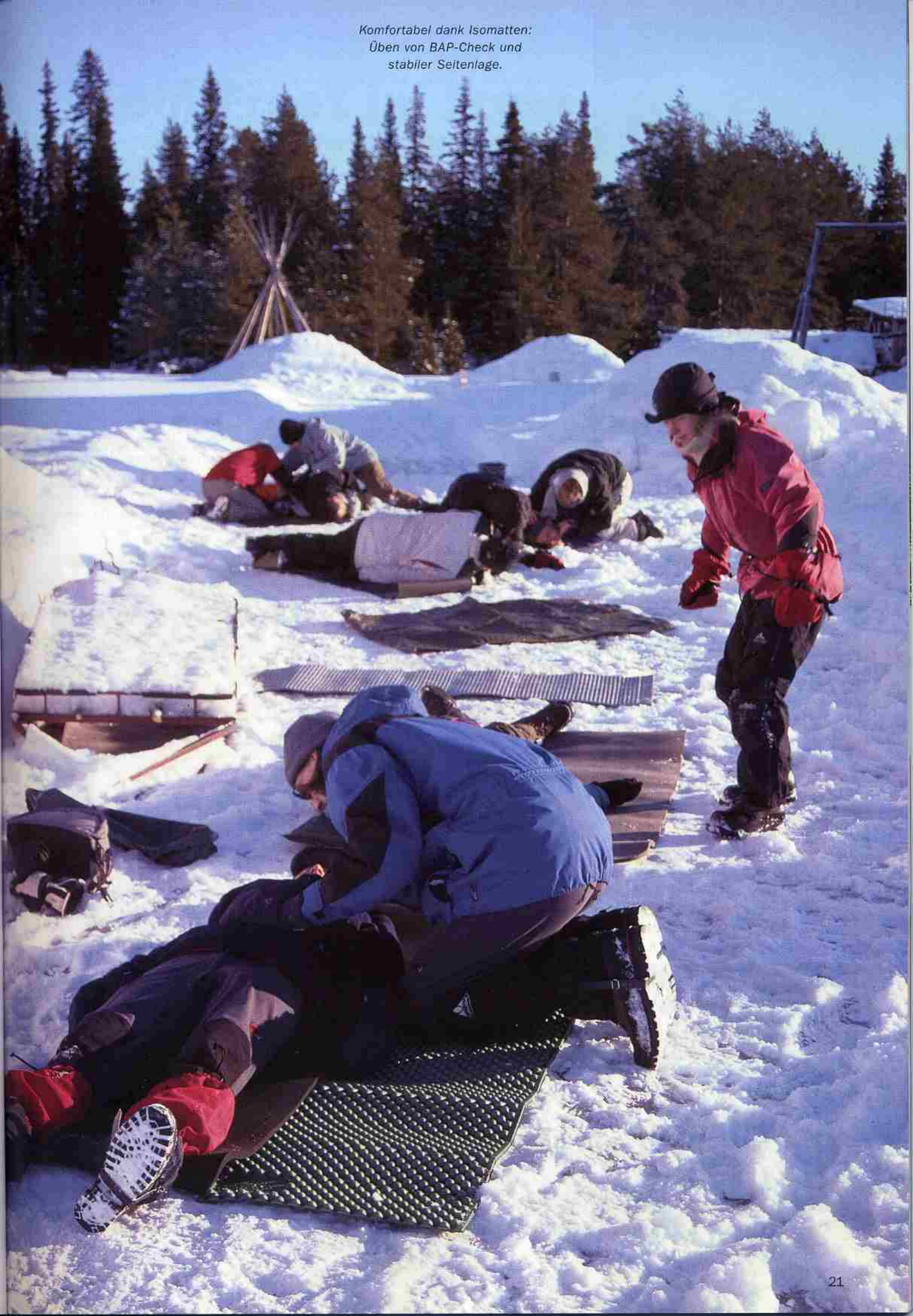
### Nach der Polartaufe ins Iglu

Am nächsten Morgen geht der Unterricht weiter, nach einem ausgeklügelten Merkspruch-System, das uns die ganze Woche über begleiten wird: »RUM – BAP – SAU – DIWAN!«. RUM soll heißen: Zuerst muss

man die Risiken abschätzen, die den Patienten und den Retter möglicherweise bedrohen. Das Umfeld kann möglicherweise erste Hinweise auf die Verletzung geben: Im Falle unseres »Opfers« Dirk liefert etwa die blutige Axt deutliche Hinweise. Und dass das M für Management nicht vernachlässigt werden darf, konnten wir ja schon am eigenen Leib erfahren. BAP – also Bewusstsein, Atmung und Puls – zu überprüfen, kann lebenswichtig sein, und SAU-gefährliche Situationen – so die Eselsbrücke – können Schock, Atemstörung und Unterkühlung sein. Umgehend müssen wir das Gelernte wieder an weiteren Notfällen vertiefen: Ein paar Tage später wird uns Pea mit einer absolut realistisch geschminkten Verbrennung konfrontieren, doch nun finden wir sie erst einmal bei einem Skiausflug ins anliegende Moor mit schweren Erfrierungen vor. Ihrem Verhalten nach zu urteilen hat sie schon mehrere Tage draußen verbracht: Sie wirft ihre Kleider von sich und verhält sich völlig irrational. Die Temperaturen sind übrigens (wieder) absolut realistisch für derlei Vorkommnisse. Nachdem bei meiner Ankunft in Solberget untypische 10 Plusgrade herrschten, fiel das Thermometer binnen zwei Tagen auf minus 20 Grad. Das nur 20 Kilometer entfernte und in einer Moorsenke liegende Nattavaara gilt sogar als eines der größten Kältelöcher Schwedens und erlebt Spitzentemperaturen von 55 Minusgraden.

Dass diese Temperaturschwankungen durchaus ungewöhnlich und für die Rentiere ein großes Problem sind, erzählt uns der alte Rentierzüchter Lars Erikson einige Tage später am Polarkreis. Zusätzliche Programmpunkte wie dieser garantieren genügend Abwechslung zwischen dem Schienen diverser Brüche und der richtigen »Immobilisierung« mit zerschnittenen Isomatten und Skistöcken: Auf Skiern liefen wir in einer Tagestour von Solberget zum nahen Polarkreis, wo zwei gemütliche Hütten auf uns warteten. Direkt neben den Hütten und exakt auf der »magischen Linie« steht ein gewaltiges Portal, zwei überdimensionalen, in den Himmel ragenden Mammut-Stoßzähnen

Komfortabel dank Isomatten:  
Üben von BAP-Check und  
stabiler Seitenlage.





Das Wald-Iglu entsteht durch das Aushöhlen eines festgetretenen Schneehaufens.

nicht unähnlich. Obwohl der Polarkreis freilich nicht als geografisch markante Linie auffällt und ich ihn wohl schon etliche Dutzend Male überfahren habe, ohne es recht zu merken: Hier meint man diese mystische Grenze zu spüren und erwartet fast, es würde irgend etwas Ungeheures mit einem passieren, wenn man durch dieses Tor tritt.

Dieser Platz scheint perfekt für eine Polartaufe, die Martin, Dirk und Pea mit allen Beteiligten bei Fackelschein auf ebenso atmosphärische wie überraschende Weise zelebrieren. Mehr zu verraten hieße den Zorn der Götter heraufzubeschwören, deshalb mag man bitte Verständnis für meine Diskretion haben. Die zweifellos vorhandene Magie des Polarkreises jedenfalls beflügelt uns, in selbst gegrabenen Schneehöhlen oder unter Anleitung gebauten "Wald-Iglus" zu nächtigen, was stundenlange und schweißtreibende Arbeit erfordert: Erst wird eine ca. drei Meter hohe Schnee-Halbkugel geschaufelt, auf dessen Spitze eine Person – ähnlich dem Sauerkraut-Stampfen – ständig den Schnee festtreten muss. Fünf Stunden später, wenn

sich der Schnee gesetzt hat, höhlen wir das Iglu von innen aus.

Falls sich der Sámi über unsere Schnee-Bauwerke wundert, so lässt er es sich jedenfalls nicht anmerken: Lars beantwortet geduldig all unsere Fragen und erzählt das traurige Schicksal seines Volkes, dem es nicht viel anders erging als vielen anderen Nomadenstämmen auf der ganzen Erde. Und er berichtet eben von den ungewöhnlichen Wärmeperioden im Winter, die mehrere Eisschichten im Schneegefüge erzeugen und den Rentieren so die Futtersuche erschweren.

### Üben im Schneegestöber

Wie würden Sie eigentlich einen Verletzten nur mit den Mitteln transportieren, die man für gewöhnlich auf einer Tour dabei hat? Nur soviel: Ein Seil und ausreichend Know-How funktionieren einen Rucksack so um, dass man damit selbst einen Erwachsenen passabel tragen kann, und eine Plane lässt sich mit der richtigen Knüpftechnik zumindest über eine gewisse Distanz exquisit als Notpulka nutzen. Mit derlei wertvollen Tricks plaudern Martin und Pea quasi aus dem Nähkästchen der Rettungssanitäter, wobei sie die »richtige« Lösung – didaktisch geschickt – erst verraten, nachdem wir uns alle mehr oder weniger erfolgreich mit eigenen Ideen abgeplagt haben.

Überhaupt steht trotz aller Theorie, die wir meistens auf zwei Gruppen verteilt im bullig geheizten Haupthaus absolvieren, der Praxisanteil weit im Vordergrund: Winterkleidung an, und selbst bei ungemütlichem Schneegestöber raus in den Wald oder ins Moor. »Ihr müsst eine Nacht im Freien verbringen. Wie geht Ihr vor?«, fragt Martin. »Ihr habt eine Stunde Zeit«. Mit Schneeschaukeln graben wir eine kreisförmige Vertiefung in den Schnee, gerade groß genug, dass wir Schulter an Schulter sitzend darin Platz finden. Als zusätzlichen Windschutz schichten wir die Schneeblöcke an den Rändern entlang zu einem Wall auf. Der Eingang wird mit Rucksäcken verschlossen, damit nicht so viel Kälte

in unseren »Schacht« strömt. Und nun wird mit gesammeltem Holz in der Mitte ein Feuerchen entfacht. Die Beschreibung »gemütlich« wäre sicher etwas euphemistisch für eine in dieser Unterkunft verbrachte Nacht, aber immerhin müsste so niemand erfrieren.

Lagerfeuer-Romantik hin oder her – wohl

jeder von uns freut sich, wieder in Dirks gemütliche Behausung zu kommen und sich kulinarisch von ihm verwöhnen zu lassen: Lachs, Renfleisch, die schwedische Spezialität Palt oder selbst gebackenes Brot sind nur einige der leckeren Köstlichkeiten, mit denen uns der Solberget-Chef immer wieder zu überraschen versteht. Auch das kurzweilige »Ausflugs-Programm« – ob die Tour zum Polarkreis, ein Ski-Ausflug zum Aussichtsturm auf dem Solberg oder eine Rentierfahrt mit Dirks eigenen Rentieren – hat er zusammen gestellt. So verwundert es nicht, dass bei der abschließenden Frage nach Verbesserungsvorschlägen für den Elchrettungskurs nur wenige und sehr halberzige Nennungen kommen.

Meint da jemand, ich hätte noch etwas vergessen? Ach ja, die Abkürzung DIWAN. Am besten, man liest das in dem reich bebilderten Buch »Erste Hilfe Outdoor« der Outdoor Schule Süd nach. Oder man besucht gleich das nächste Elchrettungs-Seminar in Solberget, wo man das Buch kostenlos als Lehrmaterial erhält.



### Info

Wildnisdorf Solberget, Dirk Hagenbuch  
Box 37, Solberget, S-982 06 Nattavaara  
Tel. +46-970 401 44  
Mobil: +46-70-2935887  
www.solberget.de, info@solberget.com

Es handelt sich bei Solberget um ein echtes Wildnisgehöft, das daher auch nicht ans öffentliche Leitungsnetz (Strom und Wasser) angeschlossen ist. Frisches Wasser wird an einer Waldquelle geholt, Petroleumlampen sorgen für Licht und gusseiserne Öfen erzeugen Wärme. Solberget selbst und die nähere Umgebung bieten vielfältige Möglichkeiten, bei Ausflügen die lappländische Wildnis zu erleben. Im Umkreis von 20km gibt es kein weiteres bewohntes Haus.

### NordisTipp

Der nächste Erste Hilfe Outdoor Kurs findet in Solberget vom 6. bis 13. Februar statt und kostet 470 € pro Person. Infos zu den Leistungen der Reise bei der o.g. Adresse.

**Winterabenteuer in Mittel Norwegen.**

**BJØRKLIA HUSKY ADVENTURE**

Bjørklia Husky Adventure  
Pb 118, N-7531 Meråker  
Tel: +47 99 61 26 03  
Fax: +47 917 47 844  
www.huskyadventure  
E-mail:bjorklia@frisurf.no