



RATGEBER

Erste-Hilfe-Set

Erste-Hilfe-Sets an 37 Artikeldaten gemessen: 45 bis 1.130 Gramm.
Keines nennt eine IP-Schutzart für die Hülle — und die DIN-Listen
führen kein Blasenpflaster.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/sicherheit-und-gesundheit/erste-hilfe-set/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die
aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Zwei Arten von Inhaltslisten — und die eine, die es nicht gibt
2. Was die Alpinverbände in das Päckchen legen
3. Gewicht und Packmaß: drei Klassen, und wie breit sie wirklich streuen
4. Die Hülle: der Kennwert, den kein Hersteller belegt
5. Das Ablaufdatum ist der Kennwert, den niemand prüft
6. Gruppengröße und Tourdauer als Bezug
7. Was ausdrücklich nicht hineingehört
8. Woran ein brauchbares Set zu erkennen ist
9. Für wen — und für wen nicht
10. Die typischen Fehlkäufe
11. Was es kostet

KURZ GESAGT

Ein Erste-Hilfe-Set wird nach **zwei Bezugsgrößen** gewählt: wie viele Menschen unterwegs sind und wie weit sie von Hilfe entfernt sind. Die veröffentlichte Dreiteilung in Mini-, Standard- und erweitertes Päckchen hält der Nachmessung an Artikeldaten nur teilweise stand — die Spanne reicht von **60 Gramm bis gut einem Kilogramm**. Der Kennwert, den niemand prüft, ist das **Ablaufdatum**: Es macht nicht das Set unbrauchbar, sondern seinen sterilen Anteil.

Ein Erste-Hilfe-Set ist ein Gegenstand, nicht ein Verfahren: eine Hülle mit Verbandmaterial, Pflastern, Schutzhandschuhen und einer [Rettungsdecke](#) darin, die in den Rucksack kommt und dort bleibt, bis sie gebraucht wird. Diese Seite handelt von diesem Gegenstand. Sie beantwortet, welche Inhaltslisten es überhaupt gibt und von wem sie stammen, was ein Set wiegt und wie groß es packt, woran eine brauchbare Hülle zu erkennen ist und warum das Ablaufdatum des Inhalts der am häufigsten übersehene Kennwert dieser Gattung ist.

Achtung

Diese Seite nennt **keine medizinischen Maßnahmen**. Sie beschreibt Material und Verpackung. Wo unten eine Maßnahme überhaupt vorkommt, steht sie nur, weil sie erklärt, warum ein bestimmter Gegenstand im Set liegt — und sie steht mit der Stelle, von der sie stammt. Die Fähigkeit, das Material anzuwenden, kommt aus einem Erste-Hilfe-Kurs und nicht aus einer Packliste. Der Deutsche Alpenverein schreibt dazu in seiner Seitenauskunft zur Ersten Hilfe am Berg, ein Kurs sei „eine solide Grundlage“, er sei zur Auffrischung regelmäßig zu wiederholen, und verweist auf das Rote Kreuz sowie auf die Kurse der eigenen Sektionen (abgerufen im Oktober 2026).

45 bis 1.130 g

Spanne über 37 Artikeldatensätze von zwei Herstellern

27 Positionen

Materialbezeichnungen in der Normliste des DGUV-Sachgebiets Erste Hilfe

0 von 37

Artikeldatensätze mit einer IP-Schutzart oder einer Prüfnorm für die Hülle

0 von 27

Normpositionen, die ein Blasenpflaster, eine Pinzette oder eine Schiene nennen

Grundlage dieser Seite sind drei getrennte Quellenarten, und sie widersprechen sich an einer entscheidenden Stelle. Erstens die **amtliche und normative Seite**: die Materialliste des DGUV-Sachgebiets Erste Hilfe (Stand Februar 2022), die drei Verbandkastennormen Position für Position nebeneinanderstellt, und § 35h der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung, der für Kraftfahrzeuge auf eine davon verweist. Zweitens die **Alpinverbände**: der Cardfolder „Erste Hilfe am Berg“ des Österreichischen Alpenvereins (2021) und zwei Seitenauskünfte des Deutschen Alpenvereins. Drittens **37 Artikeldatensätze** von Tatonka (8) und Lifesystems (29), abgerufen am 8. Oktober 2026. Wo eine Angabe branchenweit fehlt, steht das unten mit Zählung.

Zwei Arten von Inhaltslisten — und die eine, die es nicht gibt

Für den Inhalt eines Erste-Hilfe-Behältnisses gibt es in Deutschland genormte Listen, und sie sind leicht zugänglich: Das Sachgebiet Erste Hilfe der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung veröffentlicht eine Tabelle, die drei Normen in drei Spalten gegenüberstellt. Die Zuordnung steht als Legende darunter und lautet wörtlich: DIN 13164 ist der *Verbandkasten B* für Kraftfahrzeuge, DIN 13157 der *Verbandkasten C* als kleiner Verbandkasten für Betriebe, DIN 13169 der *Verbandkasten E* als großer. Dass die Kraftfahrzeugliste rechtlich bindend ist, steht nicht in der Norm, sondern in der Fahrzeugvorschrift: § 35h der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung verlangt Erste-Hilfe-Material, das „nach Art, Menge und Beschaffenheit mindestens dem Normblatt DIN 13 164, Ausgabe Januar 1998 oder Ausgabe Januar 2014 entspricht“, und verlangt zugleich ein Behältnis, das den Inhalt „vor Staub und Feuchtigkeit sowie vor Kraft- und Schmierstoffen ausreichend schützt“.

Die Tabelle führt 28 Zeilen, von denen eine nur eine Sammelüberschrift ist — bleiben **27 Materialpositionen**. Sie sind erfreulich genau bezeichnet: Heftpflaster 500 cm × 2,5 cm als Spule mit Außenschutz, Wundschnellverband 10 cm × 6 cm, Fingerkuppenverband 5 cm × 4 cm, Fingerverband 12 cm × 2 cm, Pflasterstrips in

zwei Breiten, Verbandpäckchen nach DIN 13151 in den Größen K, M und G, Verbandtuch nach DIN 13152 in zwei Größen, Fixierbinde nach DIN 61634, Rettungsdecke mindestens 210 cm × 160 cm, Kompressen von 100 ± 5 mm Kantenlänge, Augenkompressen, Kälte-Sofortkompressen von mindestens 200 cm², Dreiecktuch nach DIN 13168, Verbandkastenschere nach DIN 58279, medizinische Einmalhandschuhe, Folienbeutel, Vliesstofftuch, Feuchttuch zur Reinigung unverletzter Haut, eine Erste-Hilfe-Broschüre, eine Gesichtsmaske mindestens Typ 1 nach DIN EN 14683 und ein Inhaltsverzeichnis.

Das ist eine präzise Liste, und sie hilft beim Kauf eines Tourensets dennoch nur zur Hälfte. Denn in diesen 27 Positionen kommen **ein Blasenpflaster, eine Pinzette, eine Zeckenzange, eine Schiene, eine Beatmungshilfe, ein Desinfektionsmittel und Tape genau null Mal vor** — nachgezählt an der Tabelle, nicht geschätzt. Umgekehrt enthält sie eine Gesichtsmaske, ein Inhaltsverzeichnis und einen Folienbeutel, die auf keiner Alpinliste stehen. Die Normlisten beschreiben eine Betriebs- und Fahrzeugausstattung, nicht eine Tourenausstattung; sie sind damit kein schlechter, sondern ein *anderer* Maßstab. Eine genormte Liste für das Tourenset gibt es nicht — und diese Lücke ist der Grund, warum die zweite Quellenart überhaupt gebraucht wird.

Was die Alpinverbände in das Päckchen legen

Der Österreichische Alpenverein führt in seinem Cardfolder einen Abschnitt „Notfallausrüstung“ und nennt dort als Grundlage „ein sinnvoll bestücktes und für den alpinen Einsatz taugliches Erste-Hilfe-Paket, ein Biwaksack und ein Mobiltelefon mit ausreichend Akkukapazität“. Die Bestückung ist aufgezählt: eine Israeli-Bandage, die Wundauflage, Bandage und Druckkörper in einem Stück vereint und sich einhändig anlegen lässt; ersatzweise sterile Wundauflagen, eine selbsthaftende Fixierbinde und ein Dreiecktuch. Dazu eine Alu-Rettungsdecke, Einweghandschuhe und ein Beatmungstuch, ein mehrteiliges Pflasterset in verschiedenen Größen sowie Steri-Strips oder Tape. Als Ergänzung nennt der Verband Momentverbände und weitere Wundauflagen, Alkoholtupfer, Blasenpflaster, eine kleine Notfall-Stirnlampe, eine Rettungsschere zum Entfernen von Kleidungsstücken, ein Mini-Taschenmesser mit Pinzette sowie eine formbare Schiene und ein Dreiecktuch für Knochenbrüche (abgerufen im Oktober 2026).

Die deutsche Seitenauskunft zum Thema zählt eine kürzere Grundliste auf — Wundschnellverband, Tape von mindestens 2,5 cm Breite, zwei Verbandpäckchen in klein und groß, sterile Mullkompressen von 10 × 10 cm und eine Rettungsdecke — und führt in ihrer ausführlichen Variante zusätzlich ein Pflasterset mit 20 Stück, ein Beatmungstuch, eine stabile Pinzette, eine kleine stabile Schere sowie zwei hautbildende Blasenpflaster auf. Beide Listen sind also in der Sache deckungsgleich und unterscheiden sich im Umfang.

💡 Tipp

Zwei Gegenstände der Alpinlisten sind keine Verbandartikel und werden beim Vergleichen von Sets regelmäßig überlesen: der **Biwaksack** und die **Notfall-Stirnlampe**. Beide stehen auf den Listen, weil ein Unfall Zeit kostet; wer sie im Set vermutet, trägt sie am Ende gar nicht. Sie gehören in die Packliste, nicht in die Hülle.

Gewicht und Packmaß: drei Klassen, und wie breit sie wirklich streuen

Für die Größeneinteilung gibt es eine veröffentlichte Dreiteilung. Die Seitenauskunft des Deutschen Alpenvereins zu Erste-Hilfe-Sets nennt ein *Minipäckchen* für kurze Unternehmungen mit 150 bis 200 Gramm und etwa $11 \times 12 \times 3,5$ Zentimetern, ein *Standardpäckchen* für Tagestouren mit 230 bis 450 Gramm und ungefähr $14 \times 9,5 \times 6$ Zentimetern und ein *erweitertes Päckchen* für Mehrtagestouren mit 450 bis 700 Gramm und etwa $26 \times 18 \times 4,5$ Zentimetern. Das erweiterte Päckchen beschreibt dieselbe Quelle ausdrücklich als „alles aus dem Standard-Päckchen, nur mehr davon“.

Diese Klassen lassen sich an Artikeldaten prüfen, und das Ergebnis weicht nach unten und nach oben ab. Alle acht Tatonka-Datenblätter nennen Gewicht und Maße: First Aid School 60 g bei $14 \times 10 \times 3$ cm, First Aid Mini 90 g bei $10 \times 7 \times 4$ cm, First Aid „S“ als Leertasche 140 g, First Aid Basic Waterproof 200 g bei $20 \times 12,5 \times 5$ cm, First Aid „M“ als Leertasche 200 g, First Aid Basic 230 g bei $16,5 \times 11,5 \times 5$ cm, First Aid Basic Hip Belt Pouch 275 g bei $24 \times 17 \times 9$ cm und First Aid Compact 360 g bei $18 \times 12,5 \times 5,5$ cm. Bei Lifesystems tragen alle 29 Artikel der Sammlung ein Gewicht im Artikeldatensatz; über die 17 Artikel, die „First Aid Kit“ im Namen führen, reicht die Spanne von 95 Gramm beim Light & Dry Nano bis 1.130 Gramm beim Mountain Leader Pro. **Das Minipäckchen beginnt also tatsächlich bei etwa 60 Gramm, und die obere Klasse endet nicht bei 700 Gramm, sondern bei gut einem Kilogramm.**

⚠️ Eine Einschränkung gehört dazu, weil sie die Zahlen begrenzt: Bei Lifesystems steht das Gewicht im Versandgewichtsfeld der Artikeldaten, nicht in einer eigenen Gewichtszeile. Nur zwei der 29 Beschreibungstexte wiederholen es im Fließtext — Light & Dry Micro mit 135 g und Light & Dry Pro mit 156 g —, und in diesen beiden Fällen stimmen Feld und Text überein. Mehr lässt sich daraus nicht ableiten; wer ein Set auf zehn Gramm genau vergleichen will, braucht die Waage.

Was ein Set in der Gewichtsbilanz einer Tour tatsächlich ausmacht, hängt davon ab, wogegen man es rechnet. Die Größe, auf die sich diese Frage bezieht, ist das Basisgewicht.

Die Hülle: der Kennwert, den kein Hersteller belegt

Die Hülle entscheidet darüber, ob der Inhalt nach zwei Jahren im Rucksack noch brauchbar ist. Was eine brauchbare Hülle leisten soll, benennt die deutsche Seitenauskunft zu Erste-Hilfe-Sets in vier prüfbaren Punkten: eine robuste, wasserresistente Außenhülle, Übersichtlichkeit durch thematisch getrennte Fächer, gegebenenfalls Schlaufen oder eine Aufhängung zur Befestigung am Klettergurt und eine Signalfarbe zum schnellen Auffinden. Der Österreichische Alpenverein ergänzt denselben Gedanken von der anderen Seite: Ein alpintaugliches Paket sei wasserdicht und lasse sich bei Klettertouren am Gurt befestigen.

Prüfbar sind diese Punkte am Regal — belegbar sind sie am Datenblatt nicht. **Keiner der 37 ausgewerteten Artikeldatensätze nennt eine [IP-Schutzart](#) und keiner eine Prüfnorm für die Dichtheit der Hülle.** Bei Lifesystems nennen außerdem 0 von 29 Datensätzen ein Packmaß, während fünf von ihnen das Wort „waterproof“ im Beschreibungstext führen. Bei Tatonka steht die Angabe sogar in sich uneinheitlich da: Das Datenblatt des First Aid Basic Waterproof beschreibt die Hülle im selben Absatz als „spritzwassergeschützt“ und den Verschluss als „wasserdichten Rollverschluss“ — zwei verschiedene Aussagen über ein Bauteil, keine davon mit einem Verfahren hinterlegt. Eine Dichtheitsangabe ohne Prüfnorm ist in dieser Gattung also der Normalfall und nicht die Ausnahme; sie taugt zum Sortieren, nicht zum Vergleichen. Was „wasserdicht“ ohne Norm überhaupt aussagt, steht im Glossareintrag [Wasserdicht](#).

Eine zweite Beobachtung aus denselben Datenblättern widerspricht der Erwartung: Das wasserdicht beworbene Tatonka-Set wiegt mit 200 Gramm **30 Gramm weniger** als das gleich bestückte Standardset mit 230 Gramm. Die dichtere Hülle ist hier also nicht die schwerere. Daraus folgt keine Regel — zwei Datenblätter sind keine Reihe —, wohl aber, dass die verbreitete Annahme „dicht heißt schwer“ an diesem Paar nicht gilt.

Wer eine wirklich belegte Dichtheit will, findet sie nicht am Set, sondern am Behälter: Ein Rollverschlussbeutel mit geschweißten Nähten ist in dieser Hinsicht die bessere Hülle, und die Gattung dazu beschreibt die Seite [Packsack](#). Lifesystems verkauft genau deshalb einen leeren Zwei-Liter-Rollverschlussbeutel als eigenen Artikel mit 50 Gramm — ein Hinweis darauf, wie der Hersteller die Dichtheit seiner eigenen Sets selbst einschätzt.

Das Ablaufdatum ist der Kennwert, den niemand prüft

Der Inhalt eines Erste-Hilfe-Sets altert, und zwar in drei Eigenschaften gleichzeitig: Sterilität, Elastizität und Klebefähigkeit — dieselbe Frage stellt sich bei allem, was

dauerhaft im **Rucksack** liegt. Beide Alpinverbände sagen das ausdrücklich. Der Österreichische Alpenverein setzt dafür eine Frist: „Die Bestandteile des Erste-Hilfe Pakets haben ein Ablaufdatum. Einmal im Jahr solltest du kontrollieren, ob die Verpackungen noch dicht sind und ob Pflaster und Tape noch kleben.“ Die deutsche Seitenauskunft nennt zusätzlich die Merkmale für den Fall, dass gar kein Datum zu erkennen ist: austauschen, sobald die Verpackungen vergilben, zerfransen oder spröde werden — und die Außenhülle gelegentlich auf Dichtheit prüfen. Verbandmaterial, das wegen des Datums ausgetauscht wird, taugt nach derselben Quelle weiter zum Üben.

Dass eine sterile Verpackung mehr ist als eine Hülle, zeigt das am gründlichsten verpackte Einzelteil der Alpinliste: Die Israeli-Bandage ist nach Angabe des Österreichischen Alpenvereins doppelt vakuumverpackt und bleibt dadurch „gut vor mechanischen Einwirkungen geschützt“ sowie „dauerhaft wasserdicht und steril“. Genau diese Eigenschaft ist das, was im Rucksack über Jahre verloren geht — und sie ist von außen nicht zu sehen.

Achtung

Ein Datum, das abgelaufen ist, macht ein Set nicht unbrauchbar, sondern seinen *sterilen* Anteil unbrauchbar. Pflaster, Dreiecktuch, Schere, Handschuhe und Rettungsdecke altern anders als eine sterile Wundauflage. Wer das Set deshalb komplett ersetzt, wirft das meiste davon ohne Grund weg; wer nichts ersetzt, verlässt sich auf die eine Position, auf die es ankommt. Der Mittelweg ist der jährliche Blick in die Hülle, den beide Verbände nennen.

Gruppengröße und Tourdauer als Bezug

Ein Erste-Hilfe-Set wird nicht nach Körpergröße ausgewählt, sondern nach zwei Bezugsgrößen: wie viele Menschen unterwegs sind und wie weit sie von Hilfe entfernt sind. Beide Alpinverbände beantworten das übereinstimmend, und zwar nicht mit einem größeren Set, sondern mit *mehreren*. Der Österreichische Alpenverein empfiehlt, je nach Unternehmung sollten mehrere Personen ein Erste-Hilfe-Paket dabeihaben. Die deutsche Seitenauskunft schlägt denselben Weg vor: Man könne auch zwei Standardpäckchen nehmen und in der Gruppe aufteilen; der Vorteil des erweiterten Päckchens liege dann nur noch in seiner größeren Hülle, die Platz für Ergänzungen lässt.

Für die zweite Bezugsgröße — die Entfernung von Hilfe — gibt die deutsche Quelle die Richtung, ohne eine Zahl zu nennen: Fernab gut erschlossener Gebiete seien zusätzlich zum erweiterten Päckchen je nach Region bestimmte Medikamente nötig, und dazu sei vorab eine fachliche Beratung einzuholen. Eine Kilometer- oder Stundengrenze, ab der ein Set wechselt, veröffentlicht keine der ausgewerteten Quellen — und das ist hier als Ergebnis zu lesen und nicht als Auslassung: Die

Entfernung von Hilfe hängt an Gelände, Jahreszeit und Netzabdeckung und nicht an einer Zahl.

Wie man Hilfe überhaupt erreicht, wenn das Set gebraucht wird, ist eine eigene Frage mit eigenem Gerät: Sie steht auf der Seite zur [Notfallkommunikation](#). Das Verfahren für den Fall, dass kein Gerät funktioniert, beschreibt die Seite [Alpines Notsignal](#).

Was ausdrücklich nicht hineingehört

Die deutsche Seitenauskunft führt einen eigenen Abschnitt darüber, was ein Tourenset *nicht* braucht, und er ist für die Kaufentscheidung wertvoller als die Positivliste, weil mitgelieferte Beigaben den Preis und das Gewicht tragen. Genannt werden vier Punkte. **Medikamente:** Die Einnahme ohne ärztliches Fachwissen sei problematisch, scheinbar harmlose rezeptfreie Mittel könnten im falschen Moment gravierende Schäden verursachen, und eine Weitergabe an andere sei Sache rechtlich definierter Fachleute. **Hautbildende Blasenpflaster** seien nur zur Regeneration geeignet, weil sie bei Bewegung mit Socke oder Schuh verkleben. **Wundklammern** lösten sich bei Bewegung leichter als Tape und könnten mit ihren Hakenspitzen die Einmalhandschuhe beschädigen. Ein **Knicklicht** schließlich sei ein Einwegprodukt und unnötig, wenn eine kleine Stirnlampe dabei ist; als isolierende Sitzunterlage genüge die Rückseite des Rucksacks.

Der dritte Punkt ist der aufschlussreichste, weil er ein Materialargument gegen ein Materialargument stellt: Ein Gegenstand des Sets kann einen anderen Gegenstand desselben Sets beschädigen. Wer eine Hülle nach Fächern beurteilt, beurteilt damit auch dies. Für Blasen am Fuß gilt derselbe Gedanke in umgekehrter Richtung — der Alltagsfall der Gattung hat eine eigene Seite, [Blasen – Erste Hilfe](#), und sie behandelt, was das Set hier nur bereitstellt.

Woran ein brauchbares Set zu erkennen ist

Aus den drei Quellenarten ergibt sich eine Prüfliste, die sich ohne Datenblatt am Regal abarbeiten lässt — und in der jeder Punkt eine Beobachtung ist und kein Adjektiv.

- **Liegt ein Inhaltsverzeichnis bei?** Die Normlisten führen es als eigene Position; bei Tourensets ist es die Ausnahme. Ohne Verzeichnis lässt sich nach dem Gebrauch nicht nachfüllen, was fehlt.
- **Stehen Gewicht und Maße auf der Verpackung?** Bei den acht geprüften Tatonka-Datenblättern ja, bei den 29 Lifesystems-Datensätzen fehlt das [Packmaß](#) durchgehend.
- **Sind Einmalhandschuhe und eine Beatmungshilfe enthalten?** Beide stehen auf beiden Alpinlisten, die Beatmungshilfe auf keiner der drei Normlisten.

- **Gibt es getrennte Fächer und eine Signalfarbe?** Beides nennt die deutsche Seitenauskunft als Kaufmerkmal.
- **Trägt die Hülle eine Schlaufe?** Nur damit lässt sich das Paket nach Angabe des Österreichischen Alpenvereins bei Klettertouren am Gurt befestigen.
- **Ist ein Datum erkennbar — und wie weit liegt es?** Der Kennwert, über den die Verbände einig sind und der im Laden am leichtesten zu prüfen ist.

Für wen — und für wen nicht

Ein Minipäckchen von 60 bis 200 Gramm trägt, wer auf kurzen Unternehmungen wie einer [Tagestour](#) mit Pflastern und einer Rettungsdecke auskommt und innerhalb einer Stunde wieder im Tal ist. Ein Standardpäckchen zwischen 200 und 450 Gramm ist der Normalfall der Tagestour. Das erweiterte Päckchen zwischen 450 Gramm und einem Kilogramm richtet sich nach der deutschen Quelle an Mehrtagestouren und Durchquerungen ohne Möglichkeit einer raschen Rückkehr.

Die falsche Wahl ist in dieser Gattung fast immer die gleiche: das größte Set, weil es vollständig wirkt. Es wirkt vollständig, weil es mehr Verbandmaterial enthält — die Positionen, die auf einer Tour wirklich gebraucht werden, kommen aber meist nicht von der Normliste, sondern aus der Ergänzungsliste der Verbände. Ein großes Set ohne Pinzette ist weniger brauchbar als ein kleines mit. Umgekehrt ist ein Set ohne Erste-Hilfe-Kurs in keiner Größe etwas wert; das ist keine Floskel, sondern der ausdrückliche Hinweis beider Verbände.

Die typischen Fehlkäufe

- **Das Betriebsset für die Tour.** Ein Verbandkasten nach DIN 13157 ist eine vollständige, präzise bezeichnete Ausstattung — und er enthält laut Materialliste kein Blasenpflaster, keine Pinzette und keine Schiene.
- **„Wasserdicht“ als Kaufgrund.** Bei 0 von 37 Datensätzen steht hinter dem Wort eine Prüfnorm. Die Dichtheit ist am Verschluss zu beurteilen, nicht am Etikett.
- **Ein großes Set für die Gruppe.** Beide Verbände empfehlen stattdessen mehrere kleine, verteilt auf mehrere Personen — ein Set hilft nicht, wenn es im Rucksack der verletzten Person steckt.
- **Das Set, das nie geöffnet wurde.** Die deutsche Quelle formuliert es als Aufgabe nach dem Kauf: nachsehen, was drin ist und wo. Wer das Material im Notfall erstmals sieht, sucht.
- **Medikamente als Beigabe.** Nach derselben Quelle gehören sie, wenn überhaupt, nur zum Eigenverbrauch in den Rucksack.

Was es kostet

Die Preise der Gattung lassen sich in drei Klassen ordnen, und sie folgen der Größeneinteilung. Ein Minipäckchen liegt in der Klasse €, ein Standardpäckchen für Tagestouren in der Klasse €, ein erweitertes Päckchen für Mehrtagestouren in der Klasse €€€; die drei Preisbänder dazu nennt die Seitenauskunft des Deutschen Alpenvereins. Der Kostenanteil, der bei dieser Gattung regelmäßig unterschätzt wird, ist kein Kaufpreis, sondern ein Wiederbeschaffungsposten: Was wegen des Ablaufdatums ersetzt wird, fällt bei einem großen Set häufiger und in größerer Menge an als bei einem kleinen.

KURZ GEMERKT

Für den Inhalt eines Tourensets gibt es keine Norm — für den eines Verbandkastens schon, und die führt kein Blasenpflaster. Prüfbar sind an einem Erste-Hilfe-Set drei Dinge: das Gewicht, das Ablaufdatum und der Verschluss. Alles andere steht auf den Listen der Alpinverbände, und keine davon ersetzt den Kurs.

Quellen

1. DGUV Sachgebiet Erste Hilfe, Liste Erste-Hilfe-Material: DIN 13164, DIN 13157 und DIN 13169 im Vergleich, Stand Februar 2022
10/2026
2. StVZO § 35h, Erste-Hilfe-Material in Kraftfahrzeugen: Normblatt DIN 13164, Ausgabe Januar 1998 oder Januar 2014 10/2026
3. Österreichischer Alpenverein, Cardfolder Erste Hilfe am Berg (2021), Abschnitt Notfallausrüstung 10/2026
4. Deutscher Alpenverein, Wie funktionieren Erste-Hilfe-Sets: drei Klassen mit Gewicht, Packmaß und Preisband 10/2026
5. Deutscher Alpenverein, Erste Hilfe am Berg: Kursempfehlung und Grundliste der Rucksackapotheke 10/2026
6. Tatonka, First Aid Basic: 230 Gramm, 16,5 × 11,5 × 5 cm 10/2026
7. Tatonka, First Aid Basic Waterproof: 200 Gramm, Hülle spritzwassergeschützt mit wasserdichtem Rollverschluss 10/2026
8. Tatonka, First Aid Mini: 90 Gramm, 10 × 7 × 4 cm 10/2026
9. Tatonka, First Aid Compact: 360 Gramm, mit Splitterpinzette 10/2026
10. Tatonka, First Aid School: 60 Gramm, 14 × 10 × 3 cm 10/2026
11. Tatonka, First Aid Basic Hip Belt Pouch: 275 Gramm, 24 × 17 × 9 cm
10/2026
12. Lifesystems, Artikeldaten aller 29 Erste-Hilfe-Artikel: Gewichte von 45 bis 1.130 Gramm, kein Packmaß, keine Prüfnorm 10/2026
13. Lifesystems, Kontrollgruppe: erfundene Sammlung antwortet mit 200 und einer leeren Liste 10/2026