

# Mini-Sichtweise zu Gesundheit und Hygiene am Lager – PIK8

---

URL: [http://www.pik8.at/wiki/Mini-Sichtweise\\_zu\\_Gesundheit\\_und\\_Hygiene\\_am\\_Lager/](http://www.pik8.at/wiki/Mini-Sichtweise_zu_Gesundheit_und_Hygiene_am_Lager/)

Archiviert am: 2025-09-20 00:05:52

---

Mini-Sichtweise zu Gesundheit und Hygiene am Lager.

## Inhaltsverzeichnis

---

- [1 Beschreibung](#)
  - [1.1 Gesunde Ernährung und Hygiene](#)
  - [1.2 Das "stille Örtchen"](#)
  - [1.3 Heiße Witterung und "Sommerkrankheiten"](#)
  - [1.4 Erste Hilfe & Lagerapotheke](#)
  - [1.5 Heimweh](#)
  - [1.6 Sexualität bei de GuSp?](#)
- [2 Bemerkungen](#)

## Beschreibung

---

Lagerdoktor - Gesundheit & Hygiene am Lager

Als LeiterIn können wir sehr viel dazu beitragen, dass Kinder und Leiter gesund wieder vom Sommerlager zurückkommen und Krankheiten gar nicht zum Ausbruch kommen. Gesunde Lebensführung und hygienische Verhältnisse tragen wesentlich dazu bei. Sexualität bzw. die erste Periode bei Mädchen am Lager können zu einem Thema werden.

Du trägst als LeiterIn eines Lagers die Verantwortung für die Gesundheit der Lagerteilnehmer. Besonders wichtig ist, dass du als Laie nicht den Fehler machst, als Erfahrung heraus selbst herumzudoktern, sondern wende dich schon beim geringsten Krankheitsverdacht an einen kompetenten Arzt.

Deshalb solltest du schon in der Vorbereitung folgende Punkte beachten:

- Nimm mit dem Gemeindearzt Verbindung auf! Erkundige dich, ob er zu eurer Lagerzeit nicht auf Urlaub ist, gegebenenfalls erkundige dich, welcher Arzt die Urlaubsvertretung übernommen hat bzw. wo der nächste Arzt ansässig ist.
- Wo das nächste Krankenhaus ist
- Über die Qualität des Trinkwassers (Quelle, Hausbrunnen)
- Ob es Giftschlangen gibt

- Ob der Wildbestand tollwutgefährdet ist

Dies mag dir beim Durchlesen etwas viel erscheinen, aber im Gespräch wird euch der Gemeindefeldarzt auf viele Punkte von selbst hinweisen.

## Gesunde Ernährung und Hygiene

Es gibt 2 wichtige Punkte zur Vermeidung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit:

- richtige Ernährung und
- Hygiene

Gerade bei Kindern kann es passieren, dass es bei einer Ortsveränderung bzw. bei einer Veränderung ihres täglichen Ablaufes zu Unregelmäßigkeiten ihrer Verdauung kommt. Verdauungsprobleme kannst du am besten mit einer Änderung der Ernährung begegnen. Das häufigste Problem am Beginn des Lagers ist sicherlich die Verstopfung. Abhilfe schaffst du am besten mit ballaststoffreicher Nahrung (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte). Wie wäre es einmal mit einem gesunden Frühstück: Müsli mit frischen Obst und Joghurt? Das bringt die Verdauung sicherlich wieder in Schwung. Achte auch darauf, dass die Kinder viel Flüssigkeit zu sich nehmen! Bei besonders hartnäckigen Fällen empfiehlt sich auch Kompott aus Dörrobst oder Milchsüßholz...

Andererseits ist für den Stuhlgang auch besonders wichtig, dass die Kinder ausreichend Zeit dafür haben und das „Örtchen“ einigermaßen hygienisch bleibt. Geht man mit gutem Beispiel voran, ist hygienische Lebensführung am Lager überhaupt kein Problem. Vergißt man zu Hause die Hände zu waschen, ist das sicherlich nicht so tragisch. Doch gerade bei einer größeren Anzahl von Menschen, die eine Woche zusammenleben, sollte man auf diese Riten besonders Wert legen. Lege besonderen Augenmerk darauf, dass vor dem Kochen/Essen Hände gewaschen werden! Wenn es keine Dusche gibt, die ihr benutzen könnt, baut eine Dusche oder einen geeigneten Waschplatz. Genügend Sichtschutz sollte jedoch vorhanden sein, weil sonst könnte es euch passieren, dass eure GuSp bestenfalls mit Badesachen duschen!

Besonders wichtig ist auch die hygienische (kühle) Lagerung der Lebensmittel. Überprüft regelmäßig, ob die Lebensmittel ohne Schimmel und Ungeziefer sind. Sobald ihr nur den kleinsten Schimmelfleck entdeckt, ist dieses Lebensmittel ungenießbar und zu entsorgen. Obst und unterschiedliche Gemüsesorten kann man sehr gut für längere Zeit lagern, Fleisch und Wurst kauft jedoch am besten immer frisch. Auch die gründliche Reinigung des Kochgeschirrs ist wichtig - verschmutzte Töpfe können zu einer Lebensmittelvergiftung führen!

### WICHTIG

Von den Eltern für die Anreise mitgegebenen Verpflegung wird häufig vergessen - führt am 2. Lagertag eine Rucksackkontrolle durch und sammelt verderbliche Sachen ab!

## Das "stille Örtchen"

Die Latrine baut ihr am besten ca. 50 - 80m in Windrichtung vom Lager entfernt. Achtet darauf, dass Sichtschutz gegeben ist und der Weg auch in der Dunkelheit gut erreichbar ist, aber trotzdem eine Entfernung eingehalten wird, damit es nicht zu einer unangenehmen Geruchsbelästigung kommt. TIP: Wenn die Latrine fertig ist, führt alle Lagerteilnehmer zur Latrine und erklärt die Funktionsweise - nicht lachen, so mancher Lagerneuling hat sich schon mal auf die Rückenlehne gesetzt und ist beinahe abgestürzt!! Falls die Grube groß genug ist, sofort mit Erde zudecken, ansonsten 2x täglich mit Chlorkalk bestreuen. Sorgt auch für die Möglichkeit zum Händewaschen, zB Desinfektionsmittel für Hände;

## Heiße Witterung und "Sommerkrankheiten"

Bei heißen Wetter und Sonnenschein achtet darauf, dass die Kinder nicht den ganzen Tag mit Badezeug herumlaufen – Sonnebrand und Hitzschlag sind die Folgen. Besteht darauf, dass die Kinder eine Kopfbedeckung aufhaben, zumindestens ein T-Shirt anhaben und gut mit Sonnencreme eingecremt sind. Bei heißen Witterungsperioden im Frühsommer kommt es unter Kindern erfahrungsgemäß leicht zu Darminfektionen. Diese äußern sich in Durchfall, starken kolikartigen Bauchschmerzen und Temperatur bis (38°C). Diese Kinder sofort in ein eigenes Zelt absondern und einen Arzt holen. Besonders bei Durchfall sollen Kinder möglichst wenig Bewegung machen. Die Ernährung sollte vor allem aus trockenen Zwieback oder Solletti bestehen. Achtet auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem mineralstoffreichen Getränken oder schwarzen Tee.

## Erste Hilfe & Lagerapotheke

Leider kommt es jedoch trotzdem immer wieder zu kleinen Blessuren und Verletzungen. Deshalb ist es sinnvoll, dass ihr eine kleine gutausgestattete Lagerapotheke mithabt. Diese sollte auch einige Medikament zur Selbstmedikation enthalten. TIP: Vergebt einen Job als "Lagerdoktor", dabei sollte es sich um eine Person handeln, die Erfahrung mit Erster Hilfe und kranken Kindern hat. Eine Person behält besser den Überblick und die Kinder wissen sofort an wem sie sich wenden, sollen, wenn es gesundheitliche Probleme gibt.

Über Erste Hilfe soll hier nicht geschrieben werden - darüber gibt es genügend erstklassige Literatur und Schulungsmöglichkeiten durch Seminare. Jedoch kannst du dir Rat und Hilfe bei der Zusammenstellung der Lagerapotheke in der Apotheke holen.

Es soll auch kein Leitfaden zur Selbstmedikation gegeben werden – sobald Unklarheiten und Krankheiten auf einem Lager auftauchen sollten, sucht sofort einen Arzt auf!

## Heimweh

Für manche Kinder tritt bei Trennung von Eltern, Geschwistern oder der gewohnten Umgebung Heimweh auf. Das kann für dein Programm und Aktionen, aber auch für die anderen Kinder zum Problem werden. Versuche im Gespräch mit dem Kind herauszufinden, ob es etwas stört oder Probleme gibt, vielleicht wird das Heimweh auch durch bestimmte Situationen am Lager beeinflusst. Führe auch ein Gespräch mit den ZeltkollegInnen und Patrouillenmitgliedern – versuche ihnen zu erklären, warum es zu Heimweh kommen kann und warum es in solch einer Situation besonders wichtig ist, denjenigen im Patrouillenleben besonders einzubinden. Beschäftigung von Heimwehkindern kann eine Möglichkeit der Heimwehsituation sein. Achtet schon bei der Lagerausschreibung darauf, dass Handy´s am Lager nicht erwünscht sind. Ein Telefonat mit den Eltern verbessert die Heimwehsituation nicht in jeden Fall, sondern kann dazu noch kontraproduktiv werden. (siehe auch Elektronik am Lager)

Es gibt wahrscheinlich kein Kochrezept, wie man Heimweh tatsächlich bekämpfen kann. Die Entscheidung, wann die Eltern informiert werden soll, liegt im Ermessen jeden(er) LeiterIn.

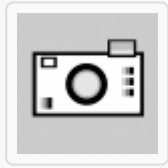
## Sexualität bei de GuSp?

Zur Heimwehsituation kann bei Mädchen vor allem auch die erste Menstruation am Lager sie belasten. Oft kann ein verändertes Verhalten bei Mädchen diese Ursache sein. Versuche im Gespräch mit dem Mädchen herauszufinden, welche Hilfe sie benötigt oder die Situation verbessert. Aus diesem Grund sollte ihr immer eine Reserve an Monatshygiene in der Lagerapotheke haben. Viele Mädchen sind auf die erste Menstruation auch nicht vorbereitet und brauchen dann eure Unterstützung.

## Bemerkungen

---

Diese Mini-Sichtweise hat Kathi für die SoKoSoLa der NÖ PfadfinderInnen geschrieben.



Diesem Artikel fehlt noch ein aussagekräftiges **Foto**. Wenn du der PIK8 ein Foto zur Verfügung stellen möchtest, kannst du das unter [Spezial:Hochladen](#) auf den Server laden. Bitte beachte dabei jedoch die Urheberrechte und lade nur selber gemacht Fotos hoch! Weitere Informationen findest du unter [Pik8:Fotos](#).

---

Autoren: Kathi Galla