

# Reiseapotheke

Vorbemerkung: Personen, die ständig Medikamente benötigen, sollten darauf achten, einen ausreichenden Vorrat dieser Medikamente mitzuführen. Dieser Medikamentenvorrat sollte klugerweise auf das Handgepäck und das übrige Gepäck aufgeteilt werden.

## Zusammensetzung der Reiseapotheke:

Die wichtigsten Gesundheitsstörungen, die im Rahmen von Aufenthalten in Ländern mit schlechten Hygienesituationen auftreten, sind akute Durchfallserkrankungen. Diese Durchfallserkrankungen sind zumeist selbstheilend, trotzdem ist es möglich, die Beschwerden zu lindern und die Krankheitsdauer zu verkürzen.

Folgende Ratschläge sollten daher unbedingt genau beachtet und befolgt werden:

### 1. Durchfälle ohne Fieber und ohne Blutbeimengungen im Stuhl:

- Ø Flüssigkeitszufuhr und Elektrolytzufuhr („Rezept „siehe unten oder **Normhydral**).
- Ø **Nur im Notfall:** (bei Rundreisen oder längeren Autofahrten) Einsatz von Darmmotilitätshemmern wie z.B. **Imodium oder Enterobene** (verschreibungspflichtig) Anwendungsdauer: keinesfalls über einen Zeitraum von mehr als 48 Stunden. Überhaupt nicht bei Kindern unter zwei Jahren.
- Ø Bei starker Übelkeit z.B. **Motilium 60 mg Suppositorien oder Paspertin bzw. Gastrosil Tropfen (verschreibungspflichtig)**

### 2. Bei fieberhaften Durchfallerkrankungen:

- Ø Flüssigkeitszufuhr und Elektrolytzufuhr („Rezept“ siehe unten).
- Ø Wenn möglich, diagnostische Abklärung durch den Arzt.
- Ø **Im Notfall** antibiotische Eigentherapie mit z.B. **Ciproxin 250 mg Tabletten:** 3x1 Tbl. 3 Tage lang (verschreibungspflichtig; nicht bei Personen unter 18 Jahren). **Alternative: Bactrim forte, 2x1 Tablette 7 Tage lang** (verschreibungspflichtig, bei Kindern Dosierung laut Gebrauchsinformation).
- Ø Bei Fortbestehen der Beschwerden bis nach Rückkehr unbedingt ärztliche Abklärung

Bei Durchfall gehen nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte verloren. Ein Ersatz muss beiden Verlusten gerecht werden.

Daher empfehlen sich folgende Maßnahmen:

Ein Liter Orangensaft (frisch gepresst oder als Sirup mit Wasser verdünnt) plus ein gestrichener Kaffeelöffel Kochsalz plus ein Esslöffel Zucker. Gut umrühren und vor dem Trinken eine Stunde stehen lassen. Tagesdosis mindesten zwei Liter (je nach Schwere des Durchfalls).

Für Kinder: Normolyt lösliches Pulver: Anwendung laut Gebrauchsinformation

Reisende, deren Durchfallbeschwerden auch nach der Rückkehr andauern, sollten auf jeden Fall eine Stuhluntersuchung durchführen lassen, um evtl. chronische Infektionen aufzudecken und rechtzeitig zu behandeln und andererseits Keimausscheider zu erfassen, die eventuell unter ihren Familienangehörigen durch eine Übertragung der Keime Schaden anrichten könnten.

WEITERE MEDIKAMENTE, deren Mitführung sinnvoll sein kann (Anwendung laut Gebrauchsinformation):

1. Grippaler Infekt: **Aspirin, Aspro, Influbene, Mexavit**
2. Schmerzen aller Art: **Voltaren dispers**
3. Schlafstörungen: **Mogadon, Rohypnol**
4. Kreislaufprobleme: **Effortil comp.**
5. Insektenstiche, Sonnenbrand, juckende Hautausschläge: **Fenistil Gel oder Fenistil Dragees**, Cortisoncreme in geringer Konzentration z.B. **Nerisona Creme**
6. Augen Ohrenentzündungen: **Betnesol N Tropfen**
7. Reisekrankheit: **Travel Gum**
8. Vorbeugung von Sonnenbrand: Sunblocker oder Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor
9. Kleines Verbandspäckchen für banale Verletzungen und Betaisodona Salbe.
10. Magenbeschwerden: **Gastrosil Tropfen** und evtl. für Sodbrennen; **Zurcal Tbl**
11. Verletzung durch Quallen (Vorbeugung): **SAFE SEA®** Quallenschutz mit integriertem Sonnenschutz

Diese Präparate stellen selbstverständlich nur eine übersichtsmäßige Empfehlung dar. Personen, die zu Sonnenallergien neigen, sollten auf jeden Fall zeitgerecht (mindestens 2 Monate vor der Abreise) mit einem Facharzt für Hautkrankheiten Kontakt aufnehmen, um sich eventuell ein Bestrahlungsprogramm zusammenstellen zu lassen. Durch die vorbeugende Bestrahlung in UVA-Solarien kann die Erkrankungswahrscheinlichkeit der Sonnenallergie jedenfalls wesentlich reduziert werden. Eine unkontrollierte Bestrahlung sollte aber vermieden werden.