

Reiseapotheke

Was gehört in die Reiseapotheke? Hier ein paar wichtige Hinweise und Empfehlungen:

- Wählen Sie Arzneimittel aus, die sich bei Ihnen und ggf. Ihrer Familie bewährt haben und die Sie gut vertragen.
- Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist bei Reisen mit Kindern von großer Bedeutung. Kleinere Verletzungen, Durchfall oder Fieber sind gerade bei Kindern häufiger.
- Stellen Sie die Reiseapotheke am besten schon vor der Reise zusammen. In einigen Ländern sind Arzneimittel zwar günstiger als in Deutschland, aber die Qualitätsanforderungen im Ausland sind nicht so hoch. Vor allem außerhalb Europas sind Medikamentenfälschungen im Umlauf, mit denen Sie im schlimmsten Fall Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen.
- Werfen Sie einen Blick auf das Verfallsdatum des Arzneimittels. Vorsicht: Das Datum gilt bei Flüssigkeiten und Salben nur für ungeöffnete Packungen.
- Bei Reisen in warme Länder beachten Sie die Lagerungshinweise für Medikamente. Ein geschmolzenes Schmerz- oder Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr.
- Die Wirkstoffe mancher Medikamente können bei extremer Hitze (über 40°C) beeinträchtigt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Gepäckstück mit der Reiseapotheke nicht extremer Hitze ausgesetzt ist.
- Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie - wenn eine kühle Lagerung der Medikamente nicht sichergestellt ist - keine Zäpfchen mitnehmen, da diese bei Hitze leicht aufweichen und dann kaum anzuwenden sind. Wählen Sie Tabletten, Säfte oder Tropfen.
- Müssen Sie Medikamente zu einem festen Zeitpunkt einnehmen? Erkundigen Sie sich bei Fernreisen, wie groß die Zeitverschiebung ist. Die Wirkung einiger Medikamente wird beeinträchtigt, wenn der Einnahme-Rhythmus nicht eingehalten wird. Der Empfängnischutz der „Pille“ ist ein bekanntes Beispiel dafür.
- Nehmen sie bei wichtigen Dauermedikamenten eine ausreichende Bevorratung mit, etwa 1/3 mehr als die für den Zeitraum übliche Menge.
- Transportieren Sie wichtige Notfall- und Dauermedikamente grundsätzlich zur Hälfte im Handgepäck, falls Ihr Koffer abhandenkommen sollte.
- Sorgen Sie dafür, dass bei mitreisenden Kindern die Reiseapotheke während der Reise und am Reisezielort kindersicher aufbewahrt wird.
- Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist bei Reisen mit Kindern von großer Bedeutung. Kleinere Verletzungen, Durchfall oder Fieber sind gerade bei Kindern häufiger. Nicht immer ist ein Arzt sofort erreichbar. Ihre Reiseapotheke sollte deshalb wenigstens für eine Erstbehandlung Ihres Kindes ausgestattet sein.

Allgemeines zu möglichen Erkrankungen:

- **Durchfall:** Durchfall können Sie vorbeugen, wenn Sie auf Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. Starker Flüssigkeitsverlust ist die größte Gefahr bei Durchfall, besonders für Kinder und Schwangere. Die wichtigste Maßnahme ist daher der Ersatz von Wasser und Elektrolyten (Salzen). Übrigens: Das alte Rezept "Cola und Salzstangen" ist ungeeignet und kann den Durchfall sogar verschlimmern. Besser im Notfall: Apfelsaft mit Seller und davon 2,5 - 3 Liter am Tag trinken. Medikamentös ist das Tannacomp sehr gut und sogar keimabtötend wirksam. Das frei verkäufliche Loperamid stoppt zwar den Durchfall sehr effektiv, aber bei bestimmten infektiösen Durchfällen (z.B. Typhus, Amöbenruhr, etc.) wäre es gefährlich dieses einzunehmen. Es ist somit nur sinnvoll, um den gefährlichen Wasserverlust kurzfristig zu bremsen, wenn Sie z.B. eine Busfahrt überstehen müssen. Auch für Kinder geeignet sind Präparate zum Aufbau der Darmflora (z.B. Perenterol®). Kohletabletten haben ihre Bedeutung bei der Durchfallbehandlung verloren und werden nicht mehr eingesetzt. Achten Sie darauf niemand anderen anzustecken (Desinfektion Ihrer Hände und des Sitzringes des WC nach Benutzung, benutzen Sie nur ein Handtuch für sich, etc.)
- **Übelkeit:** Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, nehmen Sie vielleicht schon vor Reiseantritt ein entsprechendes Medikament ein. Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Präparate (z.B. Vomex A® Kautabletten oder Zäpfchen). Doch Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen müde.
- **Medikamente gegen Verstopfung:** Einer Verstopfung wirken Sie am besten entgegen, indem Sie genügend trinken und ballaststoffhaltige Nahrung (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Gemüse) essen. Eine große Portion Obst mit getrockneten Pflaumen, Feigen, Melonen oder reifer Papaya schmeckt und wirkt. Haben Sie mit diesen einfachen Maßnahmen keinen Erfolg, ist für kurze Zeit ein mildes Abführmittel (Wirkstoff: Macrogol) hilfreich.
- **Medikamente gegen Allergien:** Insektenstiche oder Allergien können lästigen Juckreiz hervorrufen. Zur Auswahl stehen Mittel zum Einnehmen (z.B. Lorano®) oder zum Einreiben (z.B. Fenistil-Gel®).
- **Medikamente gegen Prellungen und Zerrungen:** In erster Linie sind bei Prellungen und Zerrungen die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig (PECH: Pause, Eis, Compression, Hochlagerung). Entzündungshemmende Medikamente (z.B. Ibuprofen) lindern Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen. Bei anhaltenden starken Schmerzen und Schwellungen müssen Sie einen Arzt aufsuchen.
- **Medikamente gegen Schnupfen:** Durch Klimaanlage in Hotel und Bus holt man sich leicht eine Erkältung. Wenn Sie Schnupfen oder eine Entzündung der Nasennebenhöhlen haben, können Sie dadurch auf dem Flug eventuell keinen Druckausgleich mehr machen. Abschwellende Nasensprays sind dann wichtig um Ohrenschmerzen oder gar Innenohrschäden zu verhindern.

- **Medikamente gegen Augenbeschwerden:** Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Eine Sonnenbrille ist daher ein Muss. Lindernd wirken abschwellende Augentropfen. Auch so genannte künstliche Tränen helfen bei leichter Reizung und Augentrockenheit. Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.
- **Sonnenschutzmittel:** Sie sollten in fast alle Reisegebiete ein gutes Sonnenschutzmittel mitnehmen. Damit vermeiden Sie nicht nur einen lästigen Sonnenbrand, Sie beugen auch möglichen Langzeitfolgen wie Hautkrebs vor. Die Stärke des Sonnenschutzmittels wählen Sie entsprechend Ihrem Reiseziel und Ihrem Hauttyp aus. Bei leichten Verbrennungen helfen eine gute Après-Creme oder ein Antihistaminikum, am besten als kühlendes Gel. Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Lotion oder Creme.
- **Insekten abweisende Mittel (Repellentien):** Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue- Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind. Empfehlenswert sind beispielsweise Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl oder Kokosöl haben dagegen eine schwächere und kürzere Wirkung und sind daher in solchen Risikogebieten nicht zu empfehlen.
- **Malariatabletten:** bei Reisen in Malariagebieten ist eine Vorbeugung in aller Regel sinnvoll und notwendig. Die Medikamente verhindern zwar nicht die Erkrankung aber mildern den Krankheitsverlauf erheblich ab. Eine Malariatherapie gehört aber immer in die Hände eines Arztes/ einer Ärztin

Wir hoffen, Sie haben einen erholsamen, gesunden Urlaub. Bei Fragen können Sie uns natürlich jederzeit kontaktieren.

Ihr Praxisteam der Hausarztpraxis Kronshagen

Hasselkamp 74

24119 Kronshagen

Tel.: 0431- 589078

Anhang: Reiseapotheckenempfehlung im Überblick

Hier eine mögliche Reiseapotheken- Empfehlung:

Mittel zur Behandlung von:	
Durchfall: Tannacomp (3-4x 1-2 Kps./Tag) Loperamid (bis zu 6 Kapseln/Tag) und/oder Perenterol forte 3x1 Kapsel/Tag	Sonnenbrand: 1.) Vorbeugung: Sonnenschutzgel mit entspr. hohem LSF 2.) Après-Creme 3.) bei starkem Sonnenbrand Fenistil mit Kortison Hautgel mehrfach am Tag 4.) Antihistaminikum (z.B. Lorano akut®)
Fieber/Schmerzen: Ibuprofen 400 mg bis zu 6x/Tag und/oder Paracetamol 500 mg bis zu 6x/Tag	Wunden: nicht brennendes Desinfektionsmittel: z.B. Octenisept® und Polyhexanidsalbe (Desinfektionssalbe) Verbandmaterial (Einmalhandschuhe, Verbandsschere, sterile Duschpflaster, sterile Verbandpäckchen, etc.)
Übelkeit/Erbrechen: 1.) ausreichend Trinken (2,5 l/Tag) 2.) Dimenhydrinat (Vomex A) 3x2 Kautbl. oder MCP Tbl. (verschreibungspfl.) 3x1	Erkältung/Husten/Schnupfen/Hals: Bronchipret Hustensaft 3x/Tag Nasentropfen/Meersalzlsg. 3x/Tag Salviathymol Gurgellösung 3x/Tag
Verstopfung: ausreichende Trinkmenge (2,5 l/Tag) große Portion Obst mit getrockneten Pflaumen, Feigen, Melonen oder reifer Papaya Macrogol Beutel (1-3 Beutel/Tag)	Verstauchungen: Kühlen und ggf. Sportgel mehrfach am Tag Schmerzmittel z.B. Ibuprofen 400 mg bis max. 2,4 g/ Tag
Allergien/ allergische Hautreaktionen: Antihistaminika (z.B. Lorano akut® Tbl.) 1x1/Tag Fenistil Gel mehrfach am Tag	Impfungen: Überprüfen aller notwendigen Impfungen
Lippenherpes Aciclovir Salbe	Pilzinfektionen (vaginal oder Fußpilz) Kadefungin Salbe ggf. mit Vaginaltabletten
allgemeine Grundausstattung	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fieberthermometer ○ Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken) ○ ggf. Kondome 	für Länder mit niedrigem Hygienestandard: ggf. Wasserdesinfektionsmittel und/oder Duschbakterienfilter