

**Reisen und krank sein – das wünscht sich niemand. Daher gehört eine Reiseapotheke in jedes Reisegepäck. Reiseziel, -dauer und -art bestimmen ihren Inhalt. Insbesondere wer ins Ausland reist, sollte die wichtigsten Medikamente noch vor Reisebeginn besorgen. Medikamente tragen im Ausland häufig andere Namen oder sind gar nicht erhältlich. Zudem verfügt nicht jeder über ausreichende Sprachkenntnisse, um den Beipackzettel in der jeweiligen Landessprache zu verstehen. Wir haben für Sie einige Tipps für Ihre persönliche Reiseapotheke zusammengestellt. Auf der Rückseite finden sie zusätzlich eine Checkliste.**

## Grundausstattung einer Reiseapotheke

### ■ Individuelle Medikamente:

Zur Grundausstattung Ihrer Reiseapotheke gehören immer Ihre individuell notwendigen Medikamente. Wenn Sie wegen einer Erkrankung, z. B. Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma regelmäßig Medikamente benötigen, stellen Sie sicher, dass die Menge für den Zeitraum der Reise ausreichend vorhanden ist. Da Koffer verloren gehen können, sollten diese im Handgepäck transportiert werden.

### ■ Bedarfsmedikamente:

Wenn Sie zu bestimmten Beschwerden neigen wie Sodbrennen, Allergien oder Lippenherpes ist es außerdem sinnvoll, Medikamente für den Bedarfsfall mitzuführen. Vertrauen Sie dabei auf Mittel, mit denen Sie bereits in der Vergangenheit gute Erfahrungen gesammelt haben.

### ■ Zusätzliche Medikamente:

Andere Länder, andere Sitten. Aber auch andere Nahrung, andere Insekten oder anderes Wetter. Bis auf die Insekten gibt es viele Gründe das "andere" in fremden Ländern zu genießen. Trotzdem kann eine Erweiterung der Reiseapotheke für "urlaubstypische" Beschwerden nützlich sein.

Denken Sie daher an Medikamente gegen

- Übelkeit/Reisekrankheit
- Durchfall/Verstopfung
- Schmerzen/Fieber
- Schnupfen
- Insektenstiche und Verbrennungen (Sonnenbrand)

### ■ Weitere Heilmittel

Zur Versorgung von kleineren Verletzungen, Prellungen und Zerrungen sind Verbandsmaterialien, wie sie in einem Erste-Hilfe-Kasten in PKW's vorhanden ist, sinnvoll. Dazu gehören unbedingt

- Wunddesinfektionsmittel
- Pflaster
- sterile Kompressen und Mullbinden
- Klebeband
- Verbandsschere
- elastische Binden
- einmal Gummihandschuhe und
- eine Pinzette

Auch ein digitales Fieberthermometer sollte nicht fehlen.

### Bitte beachten Sie!

### ■ Lagerung und Verfall

Achten Sie bei sämtlichen mitgeführten Medikamenten auf das Verfallsdatum und die Lagerungshinweise. Meistens gilt: Nicht zu warm, trocken und lichtgeschützt. Einige Medikamente müssen allerdings kühl gelagert werden wie Insulin oder einige Augentropfen. Hier kann ein nasser Waschlappen, der um die Präparate gewickelt wird, für kurze Zeit den Kühlschrank ersetzen.

### ■ Einnahmerhythmus

Bei Reisen in andere Zeitzonen müssen Sie die Zeitverschiebung bei regelmäßig eingenommenen Medikamenten berücksichtigen. Wegen des veränderten Tag-Nacht-Rhythmus sollte versucht werden nach einer kurzen Übergangszeit diese zur selben Tageszeit wie daheim einzunehmen. Es gilt dabei, dass bei Reisen in Richtung Westen

eventuell zusätzliche Medikamentendosen notwendig sind, während bei Reisen nach Osten Dosen ausfallen könnten. Dies ist insbesondere für die Insulintherapie oder den Empfängnischutz der Pille wichtig.

## Gut geschützt vor unerwünschten Erkrankungen

### ■ Hygiene

Hygiene sollte bei einer Reise groß geschrieben werden. Viele Infektionen können über die Hände übertragen werden (Schmierinfektion). Vergessen sie also nicht, sich regelmäßig die Hände zu waschen oder Desinfektionstücher zu benutzen.

Beachten sie die Grundregeln der Nahrungsmittelhygiene: "Schäl es, koch es, grill es oder vergiss es".

- Getränke nur aus versiegelten Flaschen, auch zum Zähneputzen
- Verzichten Sie auf Eiswürfel
- Obst nur geschält verzehren
- Salate meiden
- In Plastikfolie verpackte Nahrungsmittel wie z. B. bereits aufgeschnittenes Obst vermeiden
- Kein Genuss von rohem Fleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse. Erst das Erhitzen tötet die Krankheitserreger.
- Achtung bei Milch- und Tiefkühlprodukten, die Kühlkette könnte unterbrochen worden sein
- Vorsicht bei "kalten Büffet", oft stehen die Speisen bereits seit Stunden auf dem Tisch

Spezielle Desinfektionsmittel wie zum Beispiel Silbernitrat-Tabletten können das vorhandene Wasser in entlegenen Gegenden ohne Trinkwasserzugang entkeimen.

### ■ Insekten

Besonders in Gebieten, in denen ein Risiko für durch Insekten übertragene Erkrankungen wie



z. B. Malaria, Dengue-Fieber oder Gelbfieber besteht, sind Insekten abweisende Mittel, so genannte Repellents und ein Moskitonetz ein guter Schutz.

### ■ Sonne

Bedenken Sie entsprechend Ihres Hauttyps und Reiseziels ein passendes Sonnenschutzmittel zu benutzen. Zum Sonnenschutz gehört auch eine Sonnenbrille mit Gläsern aus hochwertigem Material mit UV-Filter. Dabei sind „besonders“ dunkle Gläser nicht gleichbedeutend mit ausreichendem UV-Schutz.

## Wieder zuhause – Reiseapotheke adé

Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Viele Medikamente sind lang haltbar und können daher erneut verwendet werden. Angebrochene und vor allem flüssige Medikamente sind meistens nur noch kurz verwendbar und müssen dann entsorgt werden.

Ich hoffe, dass diese Checkliste Ihnen eine Hilfe ist und dass Sie Ihren Urlaub genießen können, ohne tatsächlich von der Reiseapotheke Gebrauch machen zu müssen. Wenn Sie sich jetzt vielleicht fragen, welche Tablette gegen Übelkeit oder welches Desinfektionsmittel zur Wundversorgung nun tatsächlich ins Gepäck gehören, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Beinahe alle nützlichen Präparate sind rezeptfrei erhältlich. Ich wünsche ihnen eine erholsame Reise. Kommen Sie gesund zurück!

**Sami Gaber**

## Reiseapotheke: Allgemeine Checkliste

	Erkrankungen	Therapie
Magen-Darm-Beschwerden	Durchfall	Gerbstoffe, orale Rehydratationslösungen
	Koliken/Krämpfe	N-Butylscopolaminbromid (z.B. Buscopan)
	Erbrechen	Metoclopramid (z.B. MCP), orale Rehydratationslösungen
	Flatulenz	Simeticon (z.B. Lefax, Sab Simplex)
	Sodbrennen	Antazida, PPI (z.B. Pantoprazol, Omeprazol)
	Verstopfung	Trockenobst, Lactulose
Erkältungsbeschwerden	Halsschmerzen	Emser Salz, Dolo Dobendan usw.
	Husten	Antitussivum (z.B. Silomat), Expectorans (z.B. Gelomyrtol forte, Sinupret forte)
	Heuschnupfen	Imidazolderivate (z.B. Xylometazolin)
Schmerzen und Fieber		Paracetamol, Ibuprofen

	Erkrankungen	Therapie
Insektenstiche		Repellentien (z.B. Autan, MosiGuard, Feldtosan), Desinfektionsmittel, Antihistaminikum- bzw. Kortisonsalbe
Sonnenschutz		UV-A- + -B-Filter, für Kinder und Hautempfindliche mit mineralischem Filter
Verletzungen		Mullbinde, sterile Kompresse, Pflaster, Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept, Betaisadonna)
Bakterielle Infektionen		Azithromycin (rezeptpflichtig!)
Allgemeine Reisebeschwerden	Schlafstörungen	Baldrian, evtl. benzodiazepin (z.B. Lorazepam)
	Reisekrankheit	Scopolaminpflaster, Ingwerwurzelstock
	trockenes Auge	künstliche Tränen (z.B. Hyaluronsäure)
	Flugangst	Benzodiazepin (z.B. Lorazepam)