

REISEAPOTHEKE

1. 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. Diabetiker, die insulinabhängig sind und daher Spritzen und Nadeln im Gepäck mitführen, sollten ein mehrsprachiges Formular besitzen, das sie als Diabetiker ausweist, damit die Mitführung der Spritzen und Nadeln beim Zoll erklärbar ist. Personen mit metallischen Ersatzteilen wie Hüftprothesen oder Herzschrittmachern ist ebenfalls anzuraten, eine mehrsprachige Bestätigung für die Sicherheitskontrollen am Flughafen parat zu haben.

2. WEITERE MEDIKAMENTE

- Malariamedikamente (sofern Sie in ein Malariagebiet reisen)
- Pflaster, Verbandsmittel, Pinzette, Fieberthermometer
- Insektenschutzmittel und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Quallenschutz: SAFE SEA®
- Mittel gegen Reisekrankheit: z.B. Travel-Gum®, Vertrirosan®
- Flüssigkeits- und Elektrolytersatz bei Durchfall: z.B. Normolyt®, Lyto-med® Heidelbeerelektrolytlösung
- Antibiotikum bei Durchfall (im Darm wirkend): z.B. Coldimin®
- nichtfieberhafter Durchfall: z.B. Loperamid®
- Bakterielle Allgemeininfekte: Breitbandantibiotikum: z.B. Ciproxin®, Zithromax®
- Übelkeit, Erbrechen: z.B. Paspertin®-Filmtabletten
- Schmerzen und Fieber: z.B. Parkemed®, Mexalen®
- Juckende Hautausschläge, Insektenstiche: z.B. Fenistil®-Gel/Dragee
- Wundsalben: Desinfektion-z.B. Betaisodona®, antibiotische Salben-z.B. Baneocin®, Sonnenbrand/Verbrennungen-z.B. Bepanthen® Schaum-spray, juckende Hautausschläge und schwerer Sonnenbrand-z.B. Neri-sona® (Cortison-Creme in niedriger Konzentration)
- Bindehautentzündungen: z.B. Refobacin® Tropfen
- Ohrenentzündungen: z.B. Otosporin® Tropfen
- Halsentzündungen: Lutschtabletten z.B. Neo-Angin®

3. DURCHFALLS-ERKRANKUNGEN

Die wichtigsten Gesundheitsstörungen, die im Rahmen von Tropenaufenthalten und Aufenthalten in Ländern mit schlechten Hygienesituationen auftreten, sind akute Durchfalls-Erkrankungen.

Diese Durchfalls-Erkrankungen 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:

Durchfälle **ohne Fieber** und ohne Blutbeimengungen im Stuhl:

- Flüssigkeitszufuhr und Elektrolytzufuhr
- Möglicher Einsatz von Darmmotilitätshemmern wie z.B. Imodium® (Anwendung lt. Packungsbeilage, nicht länger als 48 Stunden, nicht bei Kindern unter 2 Jahren)
- Bei starker Übelkeit z.B. Vertirosan® B 6 Suppositorien oder Paspertin®-Tropfen

Bei **fieberhaften** Durchfallerkrankungen:

- Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr
- Wenn möglich, diagnostische Abklärung durch den Arzt.
- Antibiotische Eigentherapie mit z.B. Ciproxin® - 250 mg Tabletten: 3 x 1 Tablette 3 Tage lang (verschreibungspflichtig; nicht bei Personen unter 18 Jahren), alternativ Coldimin® (zugelassen für Kinder ab 2 Jahren- Dosierung lt. Packungsbeilage)
- 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.

Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr:

Ein Liter Orangensaft (frisch gepresst oder als Konzentrat mit Wasser verdünnt) plus ein gestrichener Kaffeelöffel Kochsalz plus ein Esslöffel Zucker. Gut umrühren und vor dem Trinken eine Stunde stehen lassen. Tagesdosis mindestens zwei Liter (je nach Schwere des Durchfalls). Für Kinder: Normolyt® - lösliches Pulver, Lytomed® Heidelbeerelektrolytlösung

Reisende, deren Durchfallbeschwerden auch nach der Rückkehr andauern, sollten auf jeden Fall eine Stuhluntersuchung durchführen lassen. Dies geschieht am besten in darauf spezialisierten Labors oder im Tropeninstitut. Dies dient in erster Linie dazu, 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.