

# Information für Patienten



## Die Reiseapotheke - Was gehört unbedingt hinein?

Schon kleinere gesundheitliche Probleme können Ihnen den Urlaub gründlich vermiesen. Daher gehört eine Reiseapotheke, deren Inhalt vom Reiseziel, der Reisedauer und Reiseart bestimmt wird, ebenso ins Gepäck wie die richtige Kleidung. Generell sind einige Tipps zur Reiseapotheke zu beachten. Die Reiseapotheke sollte am besten vor der Reise

zusammengestellt werden. Kontrollieren Sie das Verfallsdatum der Arzneimittel und beachten Sie besonders bei Reisen in warme Länder die Lagerungshinweise für Medikamente. Bei Fernreisen sollten Sie sich nach der Zeitverschiebung erkundigen, wenn ein Medikament zu einem festen Zeitpunkt eingenommen werden muss.

### Als Grundausrüstung sollten dabei sein:

Regelmäßig einzunehmende Medikamente sollten Sie in ausreichender Menge mitführen. Bei Neigung zu bestimmten Beschwerden sollten entsprechende Medikamente, zum Beispiel gegen Sodbrennen oder Lippenherpes, im Gepäck mit dabei sein. Desinfektionsmittel sollten in keiner Reiseapotheke fehlen. Zusätzlich zur standardisierten Reiseapotheke sollten Sie sich bei ihrem Arzt vor dem Urlaub unbedingt nach den notwendigen Impfungen erkundigen.

**Verbandmaterial:** Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, Klebeband, Pinzette und Schere gehören in die Reiseapotheke; Fieberthermometer und Medikamente gegen Fieber und Schmerzen sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Erkältungen. Verwenden Sie bevorzugt Paracetamol. Acetylsalicylsäure und Ibuprofen können bei einigen fieberhaften Erkrankungen eventuell auftretende Blutgerinnungsstörungen verstärken. Hierzu berät Ihr behandelnder Arzt Sie gern vor der Reise.

### Zusatzausrüstung - Nützlich sind außerdem:

#### • Medikamente gegen Übelkeit

Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, können Sie bereits vor Fahrtbeginn ein entsprechendes Medikament einnehmen. Bei plötzlicher Übelkeit helfen Kaugummi-Präparate, die allerdings müde machen können. Weitere Medikamente, die gegen Übelkeit und Erbrechen benutzt werden, sind zum Beispiel das freiverkäufliche Dimenhydrinat (Vomex A<sup>®</sup>) und das verschreibungspflichtige Scopolamin (Scopoderm TTS<sup>®</sup>).

#### • Medikamente gegen Durchfall

Um Durchfall vorzubeugen, sollten die Grundregeln der Nahrungsmittelhygiene beachtet werden. Starker Flüssigkeitsverlust ist die größte Gefahr bei Durchfall, besonders für Kinder und Schwangere. Die wichtigste Maßnahme ist daher der Ersatz von Wasser und Salzen, die der Körper verloren hat. Loperamid stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll, um gefährlichen Wasserverlust zu bremsen.

#### • Medikamente gegen Verstopfung

Verstopfung wirkt man am besten entgegen durch ausreichendes Trinken und ballaststoffreiche Ernährung.

#### • Medikamente gegen Schnupfen

Auf dem Flug können abschwellende Nasensprays für den Druckausgleich gegen Ohrenschmerzen wichtig sein.

#### • Sonnenschutzmittel

Die Stärke des Sonnenschutzmittels ist abhängig vom Reiseziel und Hauttyp. Bei leichten Verbrennungen hilft eine Kühlung mit feuchten Umschlägen, After-Sun-Lotion oder ein Antihistaminikum (z. B. Systral<sup>®</sup> Gel). Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Creme.

#### • Insekten abweisende Mittel

Ein Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen Malaria oder Gelbfieber verbreitet ist. Als Wirkstoff sollte Icaridin enthalten sein, wie in dem Präparat Autan. Mittel auf Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl haben eine schwächere Wirkung und sind in Risikogebieten nicht zu empfehlen.

#### • Malaria-Tabletten

Eine Beratung durch den Arzt ist notwendig; die Einnahme sollte immer genau nach ärztlicher Anweisung erfolgen.