

## Reiseapotheke

**Selbstverständlich sollte man auf Reisen auch mit einer vernünftigen Reiseapotheke ausgestattet sein. Dies vor allem, weil man so vertraute Medikamente verwenden und man sich z.B. bezüglich korrekter Anwendung und Dosierung vorab informieren kann.**

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten in ausreichenden Mengen für den Urlaub mitgenommen werden. Das erforderliche Medikament kann eventuell im Reiseland nicht erhältlich sein. Auch der Medikamentennamen kann von Land zu Land unterschiedlich sind.

Reisende, die unter einer Dauertherapie stehen oder an einer chronischen Erkrankung leiden, sollten den behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin ersuchen, eine kurze Medikamenten- und Diagnosen-Übersicht zu verfassen, möglichst in englischer Sprache. Sollte eine medizinische Behandlung erforderlich sein, erspart dies unter Umständen einige Probleme.

### **Reisedurchfall:**

Da der klassische Reisedurchfall zu den häufigsten, aber auch unangenehmsten Gesundheitsstörungen im Zuge einer Reise zählt, sollte man für den "Notfall" gerüstet sein. Der Durchfall ist zwar meist selbstheilend, Medikamente zur Linderung der Beschwerden mitzuführen ist aber sinnvoll.

Bei Auftreten von Durchfällen ist in erster Linie auf die ausreichende **Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten** zu achten. Sogenannte orale Rehydratationslösungen erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke (z. B. **Normolyt** für Kinder, **Normhydral** für Erwachsene).

Die Aufnahme von fester Nahrung sollte am Anfang nur zurückhaltend erfolgen.

Sogenannte "Motilitätshemmer" wie **Imodium®** bzw. **Enterobene®** sind für den Einsatz bei Durchfallerkrankungen geeignet. Diese Mittel hemmen die Darmmotilität und wirken so durchfallhemmend. Sie **sollten nur bei Reiseaktivitäten eingenommen werden, die mit Durchfall unvereinbar sind (z.B. längere Bus- od. Flugreisen)**. Die maximale Dosis von 3 Kapseln pro Tag für höchstens 2 Tage darf nicht überschritten werden! Kinder unter 11 Jahre dürfen derartige Medikamente nicht einnehmen!

**Colidimin** ist ein ausschließlich im Magen-Darm-Trakt wirksames Antibiotikum. Es darf ab einem Alter von 12 Jahren eingenommen werden; Behandlungsdauer maximal 3 Tage!

Bei länger als 2-3 Tage anhaltendem Durchfall sowie bei fieberhaften Durchfällen und/oder Durchfällen mit Blutbeimengungen zum Stuhl ist jedenfalls ein Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.

Die Reiseapotheke sollte natürlich auch Medikamente zur Behandlung sonstiger gesundheitlicher Probleme (z. B. grippale Infekte, Kreislaufprobleme, Schmerzen, Sonnenbrand etc.) enthalten. Es empfiehlt sich Medikamente zu verwenden, deren Wirksamkeit und Verträglichkeit schon bekannt ist und die bei ähnlichen Beschwerden bereits erfolgreich eingesetzt wurden.

Die folgende Tabelle soll nur einen kurzen Überblick über Medikamente geben, die eine Reiseapotheke enthalten sollte und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Selbstverständlich müssen individuelle Gegebenheiten (z. B. Medikamentenunverträglichkeit) berücksichtigt werden.

Die meisten Medikamente sind verschreibungspflichtig und die exakte Einnahmевorschrift muss von einem/r Arzt/Ärztin erklärt werden.

ERKRANKUNG	MEDIKAMENT
Durchfall	siehe Seite 1
grippaler Infekt, Fieber	z. B. Mexalen®, Parkemed®
Schmerzen (z.B. Kopf- oder Rücken)	z. B. Novalgin®, Mexalen®, Parkemed®
Schlafstörungen	Baldrian Tropfen
Kreislaufprobleme (niedriger Blutdruck)	z. B. Effortil®
Insektenstiche juckende Hautausschläge Sonnenbrand	z. B. Fenistil® (Gel oder Dragees) Neriderm-Creme®
Augenentzündung, Ohrenentzündung	z. B. Coldistan®, Visadron-Augen-Tropfen®, Protagent®
Reisekrankheit	z. B. Vertirosan®
Übelkeit, Erbrechen	z. B. Paspertin®
Krampfartige Schmerzen (Bauch, Nieren)	Buscopan®
Sonnenschutzmittel	Diverse, Schutzfaktor > 12
Insektenschutzmittel	Autan®, NO BITE®
Verletzungen	Verbandsmaterial, Hautdesinfektionsmittel, Baneocin®-Salbe oder -Puder

**ALLE WICHTIGEN MEDIKAMENTE IM HANDGEPÄCK MITFÜHREN!**  
 DAS GILT INSBESONDERS AUCH FÜR DIE MALARIA-MEDIKAMENTE!  
 (Das Reisegepäck kommt leider nicht immer am gewünschten Zielort an!)

