

Reiseapotheke

Selbstverständlich sollte man auf Reisen auch mit einer vernünftigen Reiseapotheke ausgestattet sein. Dies vor allem, weil man so vertraute Medikamente verwenden kann und vor allem, weil man den Beipackzettel lesen kann.

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten in ausreichenden Mengen für den Urlaub mitgenommen werden. Es wäre sehr mühsam, vor Ort das dringend notwendige Medikament aufzutreiben, zumal auch die Medikamentenamen von Land zu Land unterschiedlich sind. Es ist auch nicht zu erwarten, dass alle Medikamente immer und überall vorrätig sind.

Reisende, die unter einer Dauertherapie stehen oder eine chronische Erkrankung haben, sollten auch ihren Hausarzt ersuchen, eine kurze - möglichst englisch-sprachige - Medikamenten- und Diagnosenübersicht zu verfassen. Sollte eine medizinische Behandlung erforderlich sein, erspart dies unter Umständen einige Probleme.

Reisedurchfalls:

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 sinnvoll.

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

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

Sogenannten "Motilitätshemmer" wie **Imodium®** bzw. **Enterobene®** sind für den Einsatz bei Durchfallserkrankungen geeignet. Dieses Mittel hemmt die Darmmotilität und wirkt so durchfallhemmend. Imodium sollte nur bei Reiseaktivitäten genommen werden, die mit Durchfall unvereinbar sind (längere Bus- od. Flugreisen etc.) und niemals mehr als 2 Tage lang! Die Höchstdosierung sind 3 Kapseln pro Tag, erst ab dem 12. Lebensjahr.

Vaprino: ab dem 18. Lebensjahr, bei akutem Durchfall.

Colidimin: ein ausschließlich im Magen-Darm-Trakt wirksames Antibiotikum. Es darf bei Kindern ab 12 Jahren eingesetzt werden. Behandlungsdauer maximal 3 Tage

Bei fieberhaften Durchfällen und/oder Durchfällen mit Blutbeimengungen zum Stuhl ist ein Arzt 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 sind und die bereits bei ähnlichen Beschwerden erfolgreich eingesetzt wurden.

Die folgende Tabelle soll nur einen kurzen Überblick über sinnvolle Medikamente geben 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 Arzt erklärt werden.

ERKRANKUNG	MEDIKAMENT
grippaler Infekt, Fieber	z. B. Mexalen®, Parkemed®
Schmerzen	z. B. Novalgin®, Mexalen®, Parkemed®
Schlafstörungen	Baldrian Tropfen
Kreislaufprobleme (niedriger Blutdruck)	z. B. Ergont®, Effortil®, Novadral®
Insektenstiche juckende Hautausschläge Sonnenbrand	z. B. Fenistil® (Gel oder Dragees), Polaramin-Creme® Neriderm-Creme®
Augenentzündung, Ohrenentzündung	z. B. Coldistan®, Visadron-Augen-Tropfen®, Protagent®
Reisekrankheit	z. B. Vertirosan®, Echnatol B6®, Travelgum®
Übelkeit, Erbrechen	z. B. Paspertin®
Krampflösend	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 langt nicht immer am gewünschten Zielort ein!)

Zu empfehlen ist auch das Mitführen von sterilen Spritzen und Nadeln. In den Apotheken gibt es abgepackte Sets. Verwenden Sie diese, Sie vermeiden damit Schwierigkeiten mit den Zollbehörden.

