

Tipps für Ihre Reiseapotheke

Auch im Urlaub brauchen Sie bei kleineren Verletzungen und leichten Erkrankungen nicht immer sofort einen Arzt aufzusuchen. Folgende Medikamente zur Selbsthilfe sollten Sie in Ihrer Reiseapotheke griffbereit haben:

- **Desinfektionsmittel:** Vor allem bei hohen Temperaturen und in Ländern, in denen ein hohes Risiko für Infektionskrankheiten besteht, sollten kleinere Wunden unbedingt sofort desinfiziert werden. Dazu eignen sich 70-prozentiger Alkohol, Jod, Mercurochrom® oder steril verpackte Alkoholtupfer.
- **Brand- und Wundheilsalbe:** Bei Schnittwunden oder Splintern entzündet sich die Haut mitunter trotz Desinfektion. Etwas Wundheilsalbe, am besten über Nacht auf die rötlichen Stellen aufgetragen, lindert den Schmerz und lässt die Entzündung rascher abklingen.
- **Schmerzmittel:** Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder das etwas stärker wirksame Ibuprofen helfen gegen Schmerzen (z. B. Kopf-, Zahn-, Menstruations- oder Wundschmerzen), aber auch gegen Entzündungen und erhöhte Körpertemperatur.
- **Breitbandantibiotikum:** Antibiotika sind verschreibungspflichtig und sollten nur, wenn es unbedingt nötig ist, eingenommen werden. Fragen Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt, ob es sinnvoll ist, vorbeugend ein Antibiotikum mitzunehmen.
- **Antiallergie-Gel** (Antihistaminikum): Gegen allergische Reaktionen auf Insektenstiche und zur Behandlung von Sonnenbrand (z. B. Fenistil®)
- **Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen:** Bestes Mittel sind Metoclopramidtropfen (MCP®) oder -tabletten. Wichtig bei verdorbenem Magen: Viel trinken (abgekochtes Wasser, Mineralwasser, Kräutertee, aber nicht Alkohol, Kaffee, Limonaden) und nur leichte Kost (Zwieback, Weißbrot) zu sich nehmen.
- **Sodbrennen:** Ranitidin (z. B. Ranitidin-Hemopharm® 75 mg)
- **Mittel gegen Durchfall:** Klassische Kohletabletten, Uzaratropfen aus der Kräuterküche oder den "Sofortblocker" Loperamid®. Bei schwerem Durchfall empfiehlt sich die Mitnahme einer fertigen Elektrolyt-Glukose Mischung aus der Apotheke, die einfach mit Wasser aufzubereiten ist und dem Körper Flüssigkeit und Mineralien zuführt.
- **Mittel gegen Reisekrankheit:** Reisetabletten mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat (Vomex) können einer Reisekrankheit (Kinetose) vorbeugen. Am besten ist es, die Tabletten etwa eine halbe Stunde vor Fahrtantritt einzunehmen, damit die Erkrankung erst gar nicht entsteht.
- **Hustenlöser:** Acetylcystein in Form von Brausetabletten ist sehr effektiv und wiegt weniger als Hustensaft in einer Glasflasche.
- **Nasenspray:** Bei starkem Schnupfen ist ein gut wirksames Nasenspray hilfreich, das allerdings nicht zu lange verwendet werden sollte (z. B. Nasivin®).
- **Lippenherpes:** Aciclovir-Hemopharm® 2 g Crème.
- **Spezifische Medikamente:** Medikamente, die aus gesundheitlichen Gründen regelmäßig eingenommen werden müssen, z. B. Insulin, Medikamente gegen

Bluthochdruck oder die Pille, sollten in jedem Fall in ausreichender Menge mitgenommen werden. Im Urlaubsland sind sie möglicherweise gar nicht oder nur schwer erhältlich. Menschen, die unter schweren Allergien leiden, sollten unbedingt an ihre Notfall-Medikamente denken! Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, gehören auf Flugreisen ins Handgepäck! Berücksichtigen Sie bei Fernreisen die Zeitverschiebung.

Verbandmaterial

Für die Erste Hilfe bei einer Verletzung sind folgende Verbandsmaterialien unerlässlich:

- Wundschnellverband, 6 cm breit,
- Mullbinden, 6 und 8 cm breit, elastisch und nicht elastisch,
- Kompressen, 1 Päckchen, steril,
- Pflaster, Wundpflaster (am besten bereits geschnitten) und 1 Rolle Heftpflaster,
- Pinzette - sehr nützlich, um z. B. Zecken oder Splitter aus der Haut zu entfernen,
- Verbandschere,
- Einmal-Gummihandschuhe,
- Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam (Wirkstoff: Dexpanthenol) zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen, leichten Hautschädigungen.

Sonstiges

- **Insektenabwehrstoffe (Repellents):** Lotionen oder Sprays mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid oder Butylacetamidopropionsäure sind nachweislich am wirksamsten gegen Mücken, Fliegen oder auch Zecken. Leider können sie gelegentlich Hautreizungen hervorrufen. Alternativ, vor allem bei Kindern, kann auch eine Kombination aus ätherischen Ölen, Jojobaöl und Vitamin E gegen Mücken helfen. Erkundigen Sie sich am Ziel Ihrer Reise nach den dort gebräuchlichen Insektenschutzmitteln; in der Regel haben diese sich dort bereits bewährt. Lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln aus etwas dickerem Stoff bieten ebenfalls einen effektiven Schutz vor Mücken und Zecken, vor allem während der Dämmerung, in besonders betroffenen Gebieten auch tagsüber. Nacht empfiehlt sich ein Moskitonetz.
Achtung: Keine dieser Maßnahmen ist ein ausreichender Schutz vor einer Malaria-Infektion!
- **Sonnenschutz:** Für Reisen in Länder mit hoher Sonneneinstrahlung ist ein Sonnenschutz als Creme oder Lotion mit ausreichendem Lichtschutzfaktor unerlässlich. Auch eine Sonnenbrille ist nützlich. Achten Sie beim Kauf nicht nur auf modische Attribute, sondern vor allem auf Gläser aus hochwertigem Material mit UV-Filter, die Ihre Augen vor der UV-Strahlung schützen.
- **Fieberthermometer:** Elektronische Digital-Thermometer eignen sich besser als Quecksilberthermometer, da sie nicht so leicht zerbrechen.

- **Kondome:** Sind in den Tourismus-Zentren und Großstädten der meisten Länder inzwischen legal zu erwerben, jedoch mitunter von zweifelhafter Qualität und Haltbarkeit. Besser: Einen ausreichenden Vorrat von zu Hause mitnehmen.

Weitere nützliche Tipps

- **Schutzimpfungen:** Werden für viele Länder empfohlen, in einigen sind sie vorgeschrieben. Manche Impfungen, z. B. gegen Hepatitis A, müssen mehrfach wiederholt werden, damit sie ihre volle Schutzwirkung erreichen. Wenn mehrere verschiedene Impfungen erforderlich sind, ist es sinnvoll, sie nicht alle gleichzeitig zu verabreichen, sondern über einen längeren Zeitraum zu streuen. Deshalb sollten sich Reisende möglichst drei Monate vor Antritt der Reise bei ihrem Arzt oder einem Tropeninstitut erkundigen, welche Schutzimpfungen in Frage kommen. So besteht genügend Zeit, um alle notwendigen Impfungen noch vor der Reise abzuschließen.
 - Eine Reise ist auch immer eine gute Gelegenheit, allgemeine Schutzimpfungen, wie z. B. Tetanus oder Polio, auffrischen zu lassen. Nehmen Sie zum Nachweis des Impfschutzes Ihren Impfpass unbedingt mit auf die Reise, in vielen Ländern wird er sogar bei der Einreise verlangt.
- **Malaria-Prophylaxe:** Viele beliebte Urlaubsziele in tropischen Ländern sind als Malariagebiete ausgewiesen. Eine sinnvolle Malaria-Prophylaxe beginnt vor Reiseantritt, nicht erst bei der Ankunft im Malariagebiet. Erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei Ihrem Arzt oder einem Tropeninstitut, ob bei Ihrer geplanten Reise ein Infektionsrisiko besteht und welche Mittel zur Vorbeugung sinnvoll sind. Auskünfte von Reisebüros und Reiseveranstaltern sind nicht in jedem Fall zuverlässig. Auch wenn Ihr Hotel in einer malariafreien Zone liegt, können Sie sich infizieren, beispielsweise bei einer Rundreise oder einem Ausflug.
- **Reisekrankenversicherung:** Der Versicherungsschutz durch die gesetzliche oder private Krankenkasse gilt in der Regel nur innerhalb Deutschlands. Bei Reisen ins Ausland sollten Sie deshalb unbedingt eine spezielle Reise- oder Auslandskrankenversicherung abschließen, die auch den Rücktransport bei schweren Erkrankungen oder Unfällen versichert. Verschiedene Krankenkassen bieten einen entsprechenden Versicherungsschutz an. Ausführliche Informationen darüber erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Globetrotter-Tipps

Bei Reisen in tropische Länder oder Regionen mit niedrigen Hygiene-Standards senken erfahrene Globetrotter ihr Krankheitsrisiko, indem sie sich an einige einfache Regeln halten:

- Nehmen Sie kein Leitungswasser zu sich, auch nicht beim Zähne putzen oder in Form von Eiswürfeln. Bestellen Sie in Restaurants und Straßencafés Erfrischungsgetränke grundsätzlich „ohne Eis“. Kaufen Sie Ihr Trinkwasser in

fertig abgefüllten und verschlossenen Flaschen. Wenn Sie auf Leitungswasser zurückgreifen müssen, kochen Sie es ab.

- Essen Sie keinen Salat, keine Rohkost und kein ungeschältes Obst unbekannter Herkunft; alles könnte mit Leitungswasser (oder Schlimmerem!) gewaschen sein.
- Essen Sie Fleisch nur durchgebraten.
- Kaufen Sie bei Eisverkäufern auf der Straße nur industriell hergestelltes und verpacktes Speiseeis.
- Wenn Sie Zweifel am Hygiene-Standard einer Lokalität haben: Gehen Sie woanders hin. Oder verzichten Sie aufs Essen und kaufen Sie Getränke (Bier, Cola, Limonade, Wasser) nur in industriell abgefüllten und verschlossenen Flaschen oder Dosen.
- Genießen Sie die einheimische Küche nach der Faustregel: Brat es, koch es, schäl es - oder vergiss es.