

REISEAPOTHEKE

.... ein Service für Sie von



Selbstverständlich sollte man auf Reisen auch mit einer vernünftigen Reiseapotheke ausgestattet sein. Dies vor allem, weil man so vertraute Medikamente verwenden kann und 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 Namen der Medikamente 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, Medikamente- und Diagnoseübersicht zu verfassen. Sollte eine medizinische Behandlung erforderlich sein, erspart dies unter Umständen einige Probleme.

Behandlung des Reisedurchfalls

Da der klassische Reisedurchfall mit Sicherheit 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, doch wäre es sinnvoll Medikamente zur Linderung der Beschwerden mitzuführen. Bei Auftreten von Durchfällen ist an erster Stelle auf die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten zu achten. Die Aufnahme von fester Nahrung sollte am Anfang nur zurückhaltend erfolgen.

Für den Flüssigkeitsersatz kann man sich die entsprechende Lösung auch selbst zubereiten:

- ✦ 1 Liter abgekochtes Wasser oder Tee
- ✦ 3/4 Kaffeelöffel Kochsalz
- ✦ 2 gehäufte Esslöffel Zucker

Diese Mischung wird gut umgerührt und vor dem Trinken eine Stunde stehengelassen. Je nach Schwere der Durchfälle, müssen mindestens zwei Liter pro Tag getrunken werden. Für Kinder wäre eine derartige selbstgemischte Lösung zu unausgewogen, daher sollte man Präparate wie z. B. Normolyt (enthält alle Salze in gebrauchsfertiger Verdünnung) anwenden. Auch das alte "Hausrezept" Coca Cola und Soletti hat durchaus seine Berechtigung und findet bei Kindern sicher Anklang.

Viel gelobt und gepriesen werden immer die sogenannten "Motilitätshemmer" wie Imodium oder Enterobene für den Einsatz bei Durchfallerkrankungen. Diese Medikamente stellen den Darm absolut ruhig, wirken also wie ein "Stoppel" und führen eigentlich dazu, dass die auslösenden Keime länger im Darm verweilen und somit zusätzliche Probleme schaffen können. Der Einsatz dieser Medikamente sollte nur auf den Notfall (z. B. Rundreisen oder länger dauernde Busfahrten) und auf einen kurzen Einnahmezeitraum (maximal 48 Stunden) beschränkt werden.

Bei fieberhaften Durchfällen und/oder Durchfällen mit Blutbeimengungen zum Stuhl sind diese Medikamente als gefährlich einzustufen und daher zu meiden.

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 (u. B. Medikamentenunverträglichkeiten) berücksichtigt werden. Die meisten Medikamente sind verschreibungspflichtig und die exakte Einnahmевorschrift muss von einem Arzt erklärt werden.***

Erkrankung

- ✦ grippaler Infekt, Fieber
- ✦ Schmerzen
- ✦ Kreislaufprobleme (niedriger Blutdruck)
- ✦ Schlafstörungen
- ✦ Insektenstiche, juckende Hautausschläge, oder Sonnenbrand
- ✦ Augenentzündung, Ohrenentzündung
- ✦ Reisekrankheit
- ✦ Übelkeit, Erbrechen
- ✦ Krampflösend
- ✦ Sonnenschutzmittel
- ✦ Insektenschutzmittel
- ✦ Verletzungen

Medikament

- z. B. Mexalen, Parkemed, Aspirin, etc.
- z. B. Novalgin, Mexalen, Parkemed, Aspirin, etc.
- z. B. Ergont, Effortil, Novadral
- z. B. Psychopax oder Mogadon
- z. B. Fenistil (Geld oder Dragees), Polarmin-Creme oder Nerderm-Creme
- z. B. Coldistan, Visadron-Augentropen
- z. B. Vertirosan, Echnatol B6
- z. B. Paspertin
- z. B. Buscopan
- diverse, Schutzfaktor 12
- z. B. Autan, No Bite
- Verbandmaterial, Hautdesinfektionsmittel, z. B. Baneocin-Salbe oder -Puder

Alle wichtigen Medikamente sollten auf jeden Fall im Handgepäck aufbewahrt werden! Das gilt insbesondere auch für die Malaria-medikamente! (Das Reisegepäck langt bei Flügen 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.

Weitere Informationen unter: https://www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=122811