



Hausärzte und Internisten

Reisemedizinische Beratung



Die Grundausrüstung

Unbedingt dabei haben:

- 】 Individuell notwendige Medikamente: Haben Sie eine chronische Erkrankung? Nehmen Sie Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, in ausreichender Menge im Handgepäck mit. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Wechselwirkungen mit anderen Arzneien bestehen. Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden? Bestücken Sie Ihre Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen (Scheidenpilz, Fußpilz) oder Lippenherpes. Am besten nehmen Sie ein Präparat, das Ihnen schon früher geholfen hat.
- 】 Wunddesinfektion: Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen!
- 】 Verbandmaterial: Zur Versorgung von Wunden sind Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch wichtig.
- 】 Fieberthermometer: Gerade in Ländern mit Malaria-Gefahr ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen. Beachten Sie bitte: Thermometer aus Glas sind ungeeignet, da sie leicht zerbrechen.
- 】 Schmerz- und Fiebertmittel: Medikamente gegen Fieber und leichte bis mittlere Schmerzen sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, etwa bei Erkältungen. Vorsicht: in Regionen, in denen zu Blutungen führende hämorrhagische Fieber, wie Dengue-Fieber oder Gelbfieber auftreten, sind blutverdünnende Stoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac ungeeignet. Am besten eignet sich hier Paracetamol. Kautabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden. Die Zusatzausrüstung

Nützlich sind außerdem:

- 】 Medikamente gegen Übelkeit: Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, nehmen Sie vielleicht schon vor Reiseantritt ein entsprechendes Medikament ein. Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Kaugummipräparate. Doch Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen müde. Eine Ausnahme ist das verschreibungspflichtige Scopolamin, das als Pflaster auf die Haut geklebt wird. Gegen andere Ursachen von Übelkeit wirkt das ebenfalls verschreibungspflichtige Metoclopramid.



- ▶ **Medikamente gegen Durchfall:** Durchfall können Sie vorzubeugen, wenn Sie auf die Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. 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, mit einem Elektrolytpulver. Übrigens: Das alte Rezept „Cola und Salzstangen“ ist ungeeignet und kann den Durchfall sogar verschlimmern. Besser im Notfall: Je halben Liter abgekochten (!) Wassers einen halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Traubenzucker auflösen, mit Orangensaft abschmecken, und davon drei Liter am Tag trinken. Loperamid stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll, um den gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder wird kurzfristig eingesetzt wenn Sie zum Beispiel eine Busfahrt überstehen müssen. Als Alternative auch für Kinder geeignet sind Präparate zum Aufbau der Darmflora. Kohletabletten haben ihre Bedeutung bei der Durchfallbehandlung verloren.
- ▶ **Medikamente gegen Verstopfung:** Einer Verstopfung wirken Sie am besten entgegen, indem Sie genügend trinken und ballaststoffreiche Nahrung essen. Eine große Portion Obst mit getrockneten Pflaumen, Feigen, Melonen oder reifer Papaya schmeckt und wirkt. Haben Sie mit diesen einfachen Maßnahmen keinen Erfolg, ist für kurze Zeit ein mildes Abführmittel hilfreich.
- ▶ **Medikamente gegen Allergien:** Insektenstiche oder Allergien können lästigen Juckreiz hervorrufen. Zur Auswahl stehen Mittel zum Einnehmen oder zum Einreiben.
- ▶ **Medikamente gegen Prellungen und Zerrungen:** In erster Linie sind bei Prellungen und Zerrungen die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig. Entzündungshemmende Medikamente lindern Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen. Bei anhaltenden starken Schmerzen und Schwellungen müssen Sie einen Arzt aufsuchen.
- ▶ **Medikamente gegen Schnupfen:** Durch Klimaanlage in Hotel und Bus holt man sich leicht eine Erkältung. Wenn Sie Schnupfen oder eine Nasennebenhöhlen-Entzündung haben, können Sie dadurch auf dem Flug eventuell keinen Druckausgleich mehr machen. Abschwellende Nasensprays sind dann wichtig um Ohrschmerzen oder gar Innenohrschäden zu verhindern.
- ▶ **Medikamente gegen Halsschmerzen:** Bei Halsentzündungen können Medikamente mit desinfizierender Wirkung Linderung bringen. Oft ist in diesen Medikamenten noch zusätzlich ein schmerzstillender Wirkstoff enthalten. Bei starken Schmerzen und Fieber sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.
- ▶ **Medikamente gegen Augenbeschwerden:** Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Eine Sonnenbrille ist daher ein Muss. Lindernd wirken abschwellende Augentropfen. Auch so genannte künstliche Tränen helfen bei leichter Reizung und Augentrockenheit. Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.
- ▶ **Sonnenschutzmittel:** Sie sollten in fast alle Reisegebiete ein gutes Sonnenschutzmittel mitnehmen. Damit vermeiden Sie nicht nur einen lästigen Sonnenbrand, Sie beugen auch möglichen Langzeitfolgen wie Hautkrebs vor. Die Stärke des Sonnenschutzmittels wählen Sie entsprechend Ihrem Reiseziel und Ihrem Hauttyp aus. Bei leichten Verbrennungen helfen eine gute Après-Creme oder ein Antihistaminikum, am besten als kühlendes Gel. Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Lotion oder Creme.

Reisemedizinische Beratung



- ▶ Insekten abweisende Mittel (Repellentien): Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind. Empfehlenswert sind beispielsweise Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl oder Kokosöl haben dagegen eine schwächere und kürzere Wirkung und sind daher in solchen Risikogebieten nicht zu empfehlen.
- ▶ Malariatabletten: In den meisten Malariagebieten reicht es aus, ein Medikament für den Notfall dabeizuhaben.
- ▶ In entlegenden Gegenden mit medizinischer Unterversorgung, ist es sinnvoll, Spritzen und Kanülen verschiedener Größe sowie ein Infusionsbesteck mitzuführen. Bei mangelnder Wasserhygiene, wie etwa auf individuellen Dschungeltreckingtouren, kann Flusswasser mit Silbernitrat-Tabletten entkeimt werden.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen
und gesunden Urlaub

Ihr Praxisteam Dr. Jürgen Krafft und Kollegen



Hausärzte und Internisten