

# Tipps für die Reiseapotheke

Welche Medikamente müssen mit?

**Ob der Anlass nun beruflicher oder privater Natur ist – mit modernen Verkehrsmitteln ist man heute innerhalb weniger Stunden fernab der Heimat. Einige Tipps sollte der Hausarzt seinen Patienten auf jeden Fall mit auf den Weg geben, damit sie auf grosser Fahrt gesund bleiben. Dazu gehört zum Beispiel eine richtig ausgestattete Reiseapotheke.**

---

WILLIAM LECHNER

---

Was sie enthalten sollte, hängt natürlich vom Ziel und von der Art der Reise ab, aber auch von der gesundheitlichen Konstitution des Reisenden selbst. Unverzichtbar ist sie auch dann, wenn er sich vorab über Klima, Zeitumstellung, Ernährung und so weiter umfassend informiert und sich darauf vorbereitet hat, zum Beispiel mit den empfohlenen Impfungen. Dabei gilt immer: so viel wie nötig und so wenig wie möglich mitnehmen!

## Dauermedikation fortführen

Zunächst sollte der Hausarzt dafür sorgen, dass ein Patient mit chronischer Erkrankung seine Dauermedikation, zum Beispiel Insulin, Antihypertonika, Asthmasprays, oder Notfallmedikamente in ausreichender Menge mitführen kann. Dabei lohnt sich immer auch ein Blick auf die Transportbestimmungen für Medikamente im Handgepäck, wie sie auf den Internetseiten der Airlines und Flughäfen zu finden sind. Um bei Verzögerung oder Verlust Zeit zu gewinnen, ist es empfehlenswert, dringend benötigte Präparate vor dem Check-in auf mehrere Gepäckstücke zu verteilen.

Der Hausarzt sollte seinem Patienten auch erklären, wie sich eine Zeitverschiebung auf den Einnahmerhythmus auswirkt und wie er seine Medikamente in warmen Regionen richtig lagert. Gleichzeitig sollte er ihn davor warnen, die benötigten Medikamente erst im Ausland zu kaufen. Dort sind sie gegebe-

nenfalls zwar günstiger, gerade ausserhalb Europas kursieren jedoch Fälschungen, oder es drohen Nebenwirkungen durch andere Galenik.

## Thromboseprophylaxe abklären

Weiterhin sind bei einer solchen Beratung – gerade vor langen Flügen – Risikofaktoren für eine Reisthrombose wie Krampfadern, Rauchen beziehungsweise die Einnahme der «Pille» zu berücksichtigen. Gegebenenfalls ist als leichte Prophylaxe die Einnahme einer halben Tablette Acetylsalicylsäure (ASS) sechs Stunden vor dem Abflug zu empfehlen. Bei einer Thrombose in der Vorgeschichte oder entsprechender Neigung in der Familie ist die Vorsorge mit einem Heparinpräparat erforderlich. In jedem Fall profitieren die Patienten davon, wenn sie im Flugzeug häufiger aufstehen und herumgehen und viel trinken.

## Vertraute Präparate auswählen

Ein Hausarzt weiss aus langjähriger Erfahrung oft auch, ob der Patient, der gerade vor ihm sitzt, zu bestimmten Beschwerden neigt, wie Sodbrennen, Obstipation, Lippenherpes, Pilzinfektionen, oder ob er von der Reisekrankheit geplagt wird. In solchen Fällen sollte er eine entsprechende Medikation zur Mitnahme empfehlen. Generell werden am besten Präparate ausgewählt, die der Patient bereits kennt und die er gut verträgt.

## Erste Hilfe bei Durchfall und Erkältung

Viel trinken – natürlich nichtalkoholische, nicht kontaminierte Flüssigkeit – ist ohnehin eine wichtige Reiseempfehlung, nicht nur, um in warmen



Regionen Kreislaufproblemen vorzubeugen, sondern zum Beispiel auch, wenn Magen- und Darmbeschwerden auftreten (*Tipps siehe Kasten*).

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte er seine Patienten dazu ermahnen, überall die grundlegenden Hygieneregeln einzuhalten, zum Beispiel die Hände regelmässig zu waschen.

**Kasten: Die «Klassiker» in der Reiseapotheke**

- Notrufnummern** der Urlaubsregion: Sie sollten immer griffbereit sein
- Gegen Reiseübelkeit** oder **Erbrechen** während der Reise: Dimenhydrinat (Antemin®, Trawell®) oder Metoclopramid (z.B. Paspertin®), gegen plötzlich auftretende Übelkeit als Kaugummis; wenn diese Präparate zu müde machen, kann ggf. auf Scopolamin-Pflaster ausgewichen werden
- Bei Magen-Darm-Beschwerden:** Maaloxan®-Kautabletten, mildes Abführmittel, Loperamid-Präparate (Imodium® oder Generika) gegen akuten Durchfall (wenn er länger als 3–5 Tage anhält oder begleitend Schmerzen, Fieber etc. auftreten: Arzt aufsuchen!), ggf. Elektrolyt-Pulver
- Gegen Husten:** z.B. Ambroxol (Mucosolvon® oder Generika), Acetylcystein-Brausetabletten (Fluimucil® oder Generika)
- Bei Schnupfen:** Nasensprays und -tropfen befeuchten, wirken abschwellend und verhindern Ohrenschmerzen oder gar Innenohrschäden durch fehlenden Druckausgleich (ggf. auch Ohrentropfen einpacken)
- Gegen Halsschmerzen:** Lutschtabletten
- Bei Schmerzen und Fieber:** ASS, Diclofenac (oral oder topisch, z.B. bei Prellungen und Zerrungen). Blutverdünnende Stoffe sind allerdings in Regionen ungeeignet, in denen zu Blutungen führende hämorrhagische Fieber wie Denguefieber, Gelbfieber auftreten. Dort empfehlenswert: Paracetamol (Dafalgan® oder Generika)
- Fieberthermometer** (v. a. in Malariarisikogebieten)
- Breitbandantibiotikum** (nur in akuten Fällen einzunehmen!)
- Antihistaminika:** als abschwellende, antiallergische Augentropfen oder als Gel zur Behandlung von Sonnenbrand
- Brand- und Wundheilsalbe**
- Wunddesinfektion:** 70-prozentigen Alkohol, Jod oder steril verpackte Alkoholtupfer
- Verbandmaterial:** breites Pflaster, sterile Wundkompressen, elastische und nichtelastische Binden, Heftpflaster, Schere, Splitterpinzette, Dreieckstuch, Handschuhe.

In entlegene Gebiete auch Spritzen, Kanülen, Infusionsbesteck sowie Silbernitrat-tabletten zur Reinigung von Wasser mitnehmen.

Vor allem in den Tropen ist es ratsam, nur gekochte beziehungsweise durchgebratene Speisen oder selbst geschältes Obst zu essen (Vorsicht bei Salat, Eier- oder Milchprodukten!), nur abgekochtes Wasser oder Getränke ohne Kühleis aus verschlossenen Flaschen beziehungsweise Dosen zu trinken.

Da vor allem Klimaanlagen bei vielen Reisenden leicht Erkältungskrankheiten auslösen, gehören auch Mittel gegen die klassischen Erkältungssymptome unbedingt mit in den Koffer.

**Vorsicht: Infektionsgefahr!**

Vor allem bei hohen Temperaturen und in Ländern, in denen Infektionskrankheiten weitverbreitet sind, sollten Wunden sofort desinfiziert werden. Bei geringsten Zweifeln am Schweregrad der Verletzung oder bei Entzündungszeichen ist ein Arzt zu konsultieren. Um Verletzungen durch Tiere, zum Beispiel Schlangen, Spinnen, Skorpione, zu vermeiden, sollte der Hausarzt seine Patienten dazu ermahnen, vor dem Anziehen Schuhe und Kleider zu kontrollieren, immer auf den Weg zu achten und Steine oder Holz nur sehr vorsichtig hochzuheben. Tiere, tot oder lebendig, nie anfassen! Wegen Bilharziosegefahr (Schistosomiasis) sollten er ihnen auch vom Baden in unbekanntem tropischen Gewässern (Süßwasser) abraten. Und auch eine weitere Infektionsprophylaxe sollten er auf jeden Fall ansprechen: den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

**Sonnen- und Insektenschutz**

Ein absolutes Muss sind auch Sonnenbrille, Kopfbedeckung und eine Sonnencreme, deren Lichtschutzfaktor auf den Hauttyp abgestimmt ist. Kommt es doch zu einem Sonnenbrand, wirkt bei leichter Rötung eine gute Hautcreme beziehungsweise Aprèscreme lindernd – bei starken Rötungen eine dünne Kortisonlotion, am besten als kühlendes Gel. Auch Umschläge mit kaltem Wasser mindern die Schmerzen.

Einfachen Schutz vor zu intensiver Sonneneinstrahlung und auch gegen Insekten bieten helle lange Hosen und langarmige Oberteile. Zusätzlich sollten nicht nur in Malariagebieten Repellentien eingepackt werden. Gängig sind Diethylmethylbenzamid (DEET), Dimethylphtalat (DMP), Ethylbutylacetylaminopropionat sowie Hydroxyethyl-Isobutyl-Piperidin (Icaridin, Bayrepe®), zum Beispiel in Autan®, Anti Brumm forte®, Azaron before®, Tropicare® und so weiter. Ätherische Öle wirken deutlich schwächer und kürzer. Da diese Mittel jedoch Hautirritationen hervorrufen können, sollten auch hier bereits bekannte Produkte gewählt werden. ■

*Dr. med. William Lechner  
Arzt für Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin  
Bahnhofstrasse 11  
D-72622 Nürtingen*

Interessenkonflikte: keine

Diese Arbeit erschien zuerst in «Der Allgemeinarzt» 9/07. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autor.