

# Patientenberatung zur Reiseapotheke

Gut gerüstet für die Ferne

Vor einer Reise in ferne Länder empfiehlt es sich, eine auf die individuellen persönlichen Bedürfnisse und das Reiseziel ausgerichtete Reiseapotheke zusammenzustellen. Der Hausarzt ist hierbei als Berater gefordert.

.....  
**CLAUDIA BORCHARD-TUCH**  
 .....

Das häufigste gesundheitliche Problem in den Ferien ist die Durchfallerkrankung. «Es gibt Länder wie beispielsweise Indien, Ägypten oder die Türkei, in denen der Durchfall fast mitgebracht

ist», erklärte der Reisemediziner Tomas Jelinek.

### Diarrhö

Bei einer Diarrhö muss der Patient den Verlust von Wasser und Mineralstoffen möglichst rasch ausgleichen. «Cola und Salzstangen sind noch immer sehr empfehlenswert», so Jelinek. In der Apotheke sind zudem die Substanzen für orale Rehydratationslösungen in der Regel rezeptfrei erhältlich. Zum Anmischen sollte man dabei besser auf Mineral- statt auf Leitungswasser zurückgreifen.

Das an peripheren Opioidrezeptoren des Dünndarms angreifende, die Peris-

**Nach einem Gespräch mit Privatdozent Dr. med. Tomas Jelinek**

Wissenschaftlicher Leiter des CRM,  
 Centrum für Reisemedizin, in Düsseldorf

taltik hemmende Loperamid (Imodium® oder Generika) sollte nur dann eingenommen werden, wenn Toiletten schwer erreichbar sind. Schwangere und Kinder dürfen das Mittel grundsätzlich nicht nehmen. Die Ruhigstellung des Darms durch Loperamid kann eine vermehrte Toxinproduktion und eine verzögerte Toxinausscheidung zur Folge haben. «Wir empfehlen

.....  
 Tabelle:

## Allgemeine Checkliste für die Reiseapotheke

	Erkrankung	Prophylaxe/Therapie
Magen-Darm-Beschwerden:	Diarrhö	Cola und Salzstangen; orale Rehydratationslösungen; Gerbstoffe (Phytotherapeutika)
	Koliken	Scopolaminbutylbromid (Buscopan®)
	Emesis	Metoclopramid (Paspertin®, Primperan®); orale Rehydratationslösungen
	Flatulenz	Simeticon (z.B. Flatulex®)
	Sodbrennen	Antazida, Protonenpumpeninhibitoren (z.B. Pantoprazol [z.B. Pantozol®]), H <sub>2</sub> -Antihistaminika
	Obstipation	Trockenobst
Erkältungsbeschwerden:	Halschmerzen	Emser Salz
	Husten	Antitussivum; Expectorans (z.B. Acetylcystein [z.B. Fluimucil®])
	Rhinitis acuta	Imidazolderivate (z.B. Xylometazolin [z.B. Otrivin®])
Schmerzen und Fieber		Paracetamol (z.B. Dafalgan®)
Insektenstiche		Diethyltoluamid (DEET), Icaridin (z.B. in Antibrumm®), Duftstoffe; Desinfektionsmittel, Antihistaminikum bzw. Kortisonsalbe
Sonnenschutz		UV-A- und UV-B-Filter, für Kinder und Hautempfindliche mit mineralischem Filter
Verletzungen		Mullbinde, sterile Kompresse, Pflaster, Desinfektionsmittel
Bakterielle Infektionen		Azithromycin (z.B. Zithromax®)
Allgemeine Reisebeschwerden:	Schlafstörungen	Baldrianwurzel (z.B. Redormin®); evtl. Benzodiazepin (z.B. Lorazepam [z.B. Temesta®])
	Kinetosen	Scopolaminpflaster (in CH ausser Handel); Ingwerwurzelstock (z.B. Zintona®)
	trockenes Auge	künstliche Tränen (z.B. Hyaluronsäure [Lacrycon®])
	Flugangst	Benzodiazepin (z.B. Lorazepam [z.B. Temesta®])

bei Durchfall eher gerbstoffhaltige Präparate», erklärte Jelinek. Bei Spasmen ist die Einnahme des Muskarinrezeptorantagonisten N-Butylscopolaminiumbromid (Scopolaminbutylbromid, Bus-

(Dafalgan® u.v.a.): «Insbesondere bei Reisen in tropische und subtropische Länder ist Acetylsalicylsäure nicht empfehlenswert, da sie ein Thrombozytenaggregationshemmer ist.» Denn

Rahmen bleibt», so Jelinek. «Manche Medikamente lassen sich auch vor Ort kaufen.»

## Acetylsalicylsäure ist in tropischen und subtropischen Ländern nicht empfehlenswert, da Patienten dort nicht selten an Denguefieber erkranken, bei dem es zu inneren Blutungen kommen kann.

copan®) indiziert (Tagesdosis 30 bis 60 mg oral). Gegen Übelkeit hilft zu meist der D<sub>2</sub>-Rezeptorantagonist Metoclopramid (Paspertin®, Primperan®, Tagesdosis: 30 mg oral). Wird der Durchfall von Fieber oder Blut im Stuhl begleitet, sollte der Patient unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Jelinek empfiehlt, bei Reisen in Länder mit hohem Risiko präventiv eine Cholera-Schluckimpfung (Dukoral®) durchzuführen. Damit erhält der Patient zugleich einen Schutz gegen enterotoxische Escherichia-coli-Bakterien, die zu den häufigsten Verursachern der Diarrhö zählen.

### Fieber und Schmerzen

Eine Reiseapotheke muss auch Medikamente gegen Fieber und Schmerzen umfassen. Jelinek rät zu Paracetamol

in diesen Gebieten erkranken die Patienten nicht selten an Denguefieber, einer Virusinfektion, bei der es zu inneren Blutungen kommen kann.

### Wundinfektionen

Um gegen Wundinfektionen geschützt zu sein, sollte der Patient ein Desinfektionsmittel wie zum Beispiel Polyvidon-Jod (Betadine® u.v.a.) mitnehmen. Auch Mullbinden, sterile Kompressen und Pflaster gehören in die Reiseapotheke. Tiefe Wunden gehen mit einem hohen Infektionsrisiko einher. Jelinek empfiehlt die Mitnahme eines Breitbandantibiotikums wie Azithromycin (Zithromax® oder Generika). Auch andere Medikamente gehören in eine gute Reiseapotheke (*Tabelle*). «Man sollte jedoch darauf achten, dass die Reiseapotheke in einem überschaubaren

### Patienten mit Dauermedikation

Für Patienten mit Dauermedikation ist es sinnvoll, die benötigten Arzneimittel für die gesamte Ferienzeit in ausreichender Menge sowie zusätzlich eine Reserve (mindestens ein Drittel mehr als für die Reisezeit eigentlich notwendig) mitzunehmen. Bei Flugreisen sollte der Patient die doppelte Tagesdosis im Handgepäck mitnehmen, da unter Umständen das Reisegepäck zu spät am Ferienort eintrifft. «Ein Attest ist zwar zumeist nicht vorgeschrieben, aber es hilft dem Patienten oft, die Sicherheits- oder Zollkontrolle ohne Probleme passieren zu können», so Jelinek. ❖

### Claudia Borchard-Tuch

Interessenkonflikte: keine deklariert

Diese Arbeit erschien zuerst in «Der Allgemeinarzt» 10/2010. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autorin.