



Foto: 3D_generator, Getty Images/Stockphoto

Ein Muss im Gepäck

Reiseapotheke-- Eine Patentlösung für den Inhalt gibt es nicht. Abhängig ist er von der Art des Reisens, dem Reiseland, der Reisedauer sowie dem Alter und dem Gesundheitszustand des Reisenden und seiner Begleiter.

TEXT: DR. UTE KOCH

Es versteht sich von selbst, dass Rucksacktouristen in tropischen Gefilden anderen Risiken ausgesetzt sind als eine Familie im All-inclusive-Urlaub innerhalb Europas. Daher ist die Frage, welche Präparate ein Muss im Reisegepäck sind, immer individuell zu beantworten, was eine anspruchsvolle Aufgabe für das HV-Team ist. Nachfolgend einige ausgewählte Beispiele für sehr häufige Reisebeschwerden und deren Behandlung.

Sonnenschutz

Ein Sonnenbrand ist schmerzhaft. Doch nicht nur das, jedes Zuviel an UV-Strahlen lässt die Haut vorzeitig altern und ist ein Risiko für Hautkrebs. Besonders gefährdet sind Kinder, weil sich ihr UV-Eigenschutz noch in der Entwicklung befindet. Ebenso hellhäutige Menschen und/oder Patienten, die phototoxische oder photoallergische Medikamente anwenden – egal, ob systemisch oder topisch. So sollte der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels eher zu hoch als zu niedrig gewählt werden und für Kinder mindestens 30 betragen. Für alle Altersgruppen gilt: Das Auftragen auf die Haut

sollte mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad erfolgen und bei Bedarf wiederholt werden, zum Beispiel nach dem Baden, bei starker Schweißbildung oder während eines längeren Aufenthaltes in der Sonne.

Sonnenbrand

Ist die Haut trotz aller Vorsicht „verbrannt“, helfen wasserreiche und daher kühlende O/W-Emulsionen. Diese gibt es als Cremes, Lotionen oder Sprays. Besonders empfehlenswert sind spezielle After-Sun- bzw. Après-Produkte, die hautberuhigende, entzündungshemmende und/oder hautreparierende Substanzen enthalten (z. B. Allantoin, Dexpanthenol, Photolyase).

Vor der Anwendung sind die zu behandelnden Areale sanft von Schweiß, Sand und Sonnenschutz-Rückständen zu befreien. Bei Kopfschmerzen, Übelkeit und/oder Fieber („Sonnenstich“) gilt es, diese symptomorientiert zu behandeln (z. B. mit Paracetamol, Ibuprofen). Viel trinken ist wichtig, weil sonnenbedingte Hitze Flüssigkeitsverluste erzeugt.



Eine Reiseapotheke will gut überlegt gepackt werden. Ihr Inhalt hängt erheblich vom Reiseziel und den reisenden Personen ab. Der Backpacker hat einen anderen Bedarf als der Kreuzfahrer, der Bergsteiger einen anderen als die Sonnenanbeterin.

Verdauungsprobleme

Durchfall, zumeist bakteriell bedingt, lässt sich vermeiden durch die bewährte Regel „Boil it, cook it, peel it or forget it“, häufiges Händewaschen und das Benutzen von Einmal-Handtüchern. Tritt er dennoch auf, sollten die damit einhergehenden Flüssigkeits- und Elektrolytverluste ausgeglichen werden. Bei hohen Verlusten (auch bei Sonnenbrand) sind in Portionsbeuteln abgefüllte salz- und glukosehaltige Pulver zum Herstellen einer Trinklösung empfehlenswert. Falls notwendig kann der Durchfall mit einem Antidiarrhoikum gestoppt werden. Geeignet sind Präparate mit Loperamid (Selbstmedikation ab 12 J.) und Racecadotril (Selbstmedikation ab 18 J.). Ungewohnte, sehr scharfe und/oder sehr üppige Mahlzeiten, wie sie in der Ferne oftmals verzehrt werden, können die Produktion von Magensäure erhöhen und ein quälendes Brennen in der

Speiseröhre verursachen. Rasche Hilfe leisten Antazida, Alginate oder eine Kombination aus Hyaluronsäure, Chondroitin und Poloxamer.

Neben Durchfall und Sodbrennen sind Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl häufige Reisebeschwerden. Entsprechende Medikamente gehören ebenfalls ins Reisegepäck.

Übelkeit und Erbrechen

Kurvenreiche Straßen, Wellengang auf hoher See oder ein turbulenter Flug führen bei vielen Menschen zu einer Kinetose (Reisekrankheit), vor allem bei Kindern. Helfen können rezeptfreie Antiemetika mit Diphenhydramin oder Dimenhydrinat (u. a. Zäpfchen, Tabletten). Diese werden idealerweise schon vor Reiseantritt angewendet. Auch verschaffen sie rasche Linderung, wenn Übelkeit und Erbrechen bereits eingetreten sind. Cave: Bei Kindern ist strikt auf die Dosierungsempfehlungen zu achten.

Kleine Hautverletzungen

Zum Entfernen von Fremdkörpern (z. B. Glasscherbe, Splitter, Steinchen) sind eine Pinzette und Mulltupfer wichtig, zum Desinfizieren ein Wundantiseptikum. Für den Wundschutz gibt es herkömmliche Pflaster, zum Selbstabschneiden oder in Form einzeln verpackter Strips. Bei nässenden Verletzungen sind Wundauflagen auf der Basis von Hydrokolloiden oder Alginaten zu bevorzugen. Diese saugen Sekret auf, ohne auszutrocknen. Mit Sprühpflastern lassen sich Schürfwunden gut behandeln. Wanderer und Sportler sollten Blasenpflaster nicht vergessen.

Vaginalmykose

Der Hefepilz *Candida albicans* besiedelt die Schleimhäute der meisten Menschen. Beschwerden löst er aus, wenn er sich stark vermehrt. In der Vagina treten Jucken und Brennen auf, zudem ein geruchloser Ausfluss, der anfangs dünnflüssig und weißlich ist und im Laufe der Infektion krümelig wird. Ist die Vulva mitbeteiligt, zeigen sich die Schamlippen gerötet. Vor allem im Badeurlaub ist das Risiko für einen Vaginalpilz erhöht, weil Schwitzen und nasse Badebekleidung ein feuchtes Milieu

EINE WOHLSORTIERTE REISE-APOTHEKE IST EIN MUSS IN JEDEM REISEGEPÄCK

schaffen und die Vermehrung von *Candida albicans* fördern. Zudem beeinträchtigen mechanische Reize (z. B. beim Radfahren, Sex) die Widerstandskraft der Intimhaut. Zur antimykotischen Behandlung sind Ovula und Sprays zum Einführen in die Vagina sowie Cremes zum Auftragen auf die Vulva verfügbar. Wirkstoffbeispiele sind Clotrimazol und Octenidin.

Bindehautentzündung

Die Auslöser sind vielfältig und lauern auch im Urlaub. Reizen Chlorwasser, Zugluft oder starke UV-Strahlung die Augen, reagieren diese mit Rötung, verstärktem Tränenfluss, Brennen und/oder Sandkorngefühl. Lindernd wirken Tränenersatzmittel oder Euphrasia-haltige Augentropfen. Jucken die tränenenden, geröteten Augen und ist zugleich ein allergischer Schnupfen vorhanden, ist dies ein Indiz für eine allergische Bindehautentzündung, bei der akut wirksame Augentropfen mit Antihistaminika (z. B. Ketotifen, Azelastin) indiziert sind. Eitrige Beläge auf den Lidrändern sprechen für eine bakterielle Ursache. Hierfür gibt es seit einiger Zeit eine rezeptfreie antibakteriell wirksame Option: Augentropfen mit Hexamidin (auch für Kinder zugelassen). Wer an Augentrockenheit leidet, sollte beachten, dass sich diese auf einer langen Flugreise oder in klimatisierten Räumen verschlechtern kann und entsprechend gewappnet sein.

Ebenfalls wichtig

In die Reiseapotheke gehören neben Präparaten für den Notfall noch weitere wichtige Medikamente und Hilfsmittel, sofern eine Person unter einer chronischen Krankheit (z. B. Diabetes, Asthma) leidet oder an anderen häufig auftretenden Gesundheitsproblemen (z. B. Migräne, Lippenherpes). Auch an Verhütungsmittel ist bei Bedarf zu denken (z. B. Pille, Kondome, Pille danach). *



Foto: Pirotsky, Getty Images

Foto: hobbo_018, Getty Images

A 8002809-02-105x297

ZUGSALBE

effect 20%

Wirkstoff: Ammoniumbituminosulfonat
Entzündungshemmende Salbe

Natürlich. Schwarz. Effektiv bei Abszessen und Furunkeln

Zugsalbe effect 20 % bei oberflächlichen Entzündungen.
Zugsalbe effect 50 % bei tieferliegenden Entzündungen.

INFECTOPHARM
Wissen wirkt.



Zum Pflichttext