



Das packt der Experte ein: Die Profi-Reiseapotheke vom Mediziner – Praktisches für unterwegs

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 14 Apr 2015 - 10:34

Die Vorfreude steigt und die Detailplanung für den bevorstehenden Aufenthalt am Urlaubsort steht. Da kommt die Frage auf, was genau in die Reiseapotheke muss. Prof. Tomas Jelinek ist Medizinischer Direktor am Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin und Reisemediziner aus Leidenschaft. Er weiß: „Eine Universallösung gibt es nicht.“ Es gibt jedoch je nach Art der Reise maßgeschneiderte Empfehlungen, die wie ein klassisches Baukastensystem aufeinander aufbauen.

Die Basis-Reiseapotheke: „Für den Urlaub im Hotel genügt eine Grundausrüstung“

Wer es sich für ein oder zwei Wochen gut gehen lassen möchte und sich ganz unkompliziert in ein Hotel seiner Wahl eingebucht hat, kommt mit einer Basis-Reiseapotheke aus. Neben einer eventuellen Dauermedikation und anderen individuellen Arzneien, die regelmäßig eingenommen werden, sind folgende Medikamente empfehlenswert:

- Schmerz- und fiebersenkende Mittel, denn Kopf-, Zahn- oder Glieder-schmerzen nehmen keine Rücksicht auf Urlauber
- Anreisestress, ungewohnte Speisen und niedrigere Hygienestandards spielen der Verdauung oft übel mit, so dass Magen-Darm-Probleme zu den häufigsten Ärgernissen auf Reisen zählen. Hier helfen schnell und zuverlässig wirkende Magen-Darm-Präparate wie:
 - Vaprino® Gegen akuten Durchfall
 - Dulcolax® oder Laxoberal® bei Verstopfung und
 - Buscopan® und Buscopan® PLUS bei Bauchschmerzen und -krämpfen
- Ein Präparat gegen Übelkeit, Erbrechen bzw. Reisekrankheit, vor allem auch, wenn Kinder mit dabei sind
- Ein Mittel gegen Erkältung, insbesondere Hustenstiller, Halstabletten und Nasenspray
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor mindestens 20, besser höher – je nach Reiseziel
- Einen wirksamen Insektenschutz, um kleinen Plagegeistern wie Mücken und Zecken vorzubeugen

Praktisches für unterwegs:

Viele Hersteller von Medikamenten und anderen Gesundheitsprodukten bieten Reisegrößen der Verpackungen an. Das spart Platz im Reisegepäck.

Die Aktiv-Reiseapotheke: „Eine Aktivreise erfordert ein Erste-Hilfe-Set“

Wer nicht nur relaxen möchte, sondern auch im Urlaub aktiv ist und diverse Abenteuer und sportliche Unternehmungen plant, benötigt zusätzlich zur Basisausstattung der Reiseapotheke ein Erste-Hilfe-Set. Folgende Utensilien sollten enthalten sein:

- Wunddesinfektion
- Wundsalbe
- Wundschnellverband
- sterile Pflaster, Mullbinden und Kompressen



- Schmerzgel gegen Verstauchungen/Sportverletzungen und Verbrennungen
- Verbandschere
- Pinzette
- Einmalhandschuhe

Praktisches für unterwegs:

Bringen unhygienische oder indiskrete Toiletten die Verdauung ins Stocken, können Abführzäpfchen (z. B. Dulcolax® Zäpfchen) in rund einer halben Stunde zur gewünschten Erleichterung führen.

Die Profi-Reiseapotheke: „Bei Trekkingtouren kann sich der ein oder andere unkonventionelle Trumpf im Rucksack als hilfreich erweisen“

Jeder, der eine größere Unternehmung plant und im Urlaubsland von Ort zu Ort reist, sollte sich ausreichend Zeit für die Beratung beim Hausarzt, der Apotheke und/oder einer Reisepraxis nehmen. Besonders wichtig ist hier die notwendige Impfvorsorge, Medikamentenverträglichkeit und die Hitzebeständigkeit bestimmter Wirkstoffe. Übernachtungen im Freien oder sehr einfache und schnell wechselnde Unterkünfte erfordern neben der Basis-Reiseapotheke und einem Erste-Hilfe-Set noch einige andere nützliche Ergänzungen, denn nicht immer ist medizinische Hilfe ohne Weiteres zugänglich:

- Elektrolytlösungen können starke Flüssigkeitsverluste ersetzen
- ein Breitbandantibiotikum schützt vor Infektionen, oft ist eine Einmaldosis ausreichend
- Ein Spiegel ist Gold wert, wenn sich ein Insekt ins Auge verirrt hat
- Magnesiumtabletten helfen gegen lästige Muskelkrämpfe
- Vitamintabletten können kurzzeitig aushelfen, falls einseitige Ernährung sich nicht vermeiden lässt
- Blasenpflaster schaffen große Erleichterung, wenn es im Schuh scheuert und brennt
- Traubenzucker liefert dem Körper sofort Energie: Erste Anzeichen für eine Unterzuckerung sind Hunger, Zitterigkeit und Müdigkeit
- Eine Kopflampe ist unschlagbar im Vergleich zur Taschenlampe, denn so hat man beide Hände frei

Praktisches für unterwegs:

Ein Reiserucksack hat in der Regel zwei große Mankos: Der Platz ist begrenzt und man verliert schnell den Überblick. Um das zu vermeiden, die Kleidungsstücke einfach einrollen und nicht falten.

Darauf sollte man immer gefasst sein:

Magen-Darm-Probleme auf Reisen – der Klassiker

Bauchschmerz, Durchfall, Verstopfung: Einer ist fast immer mit von der Partie. Vaprino® wirkt schnell, zuverlässig und gut verträglich gegen akuten Durchfall. Der enthaltene Wirkstoff Racecadotril normalisiert den Flüssigkeitseinstrom in den Darm. Das bietet gleich zwei Vorteile: Krankmachende Viren und Bakterien können weiter ausgeschieden werden* und der gefährliche Flüssigkeitsverlust wird eingedämmt. Wer auf Reisen jedoch nicht wie gewohnt auf Toilette kann, benötigt ein Präparat, das schnelle und zuverlässige Erleichterung bringt. Medikamente mit den Wirkstoffen Bisacodyl (z. B. in Dulcolax®) und Natriumpicosulfat (z. B. in Laxoberal®) sind in diesem Fall ideal. Dulcolax® löst die Verstopfung planbar und gut verträglich über Nacht und befreit am nächsten Morgen (nach 6 bis 12 Stunden). Dulcolax® Zäpfchen wirken bereits nach nur ca. 15 - 30 Minuten und sind daher besonders praktisch, wenn es schnell gehen muss – etwa morgens vor der Weiterreise. Laxoberal® Abführ-Tropfen ermöglichen eine Abstimmung der Dosierung auf die Stärke der persönlichen Beschwerden, denn die Dosis kann je nach Bedarf zwischen 10-18 Tropfen (für Erwachsene) betragen. Sie sind so besonders zuverlässig und schonend. Zudem können leichte bis starke



Bauchschmerzen und -krämpfe Begleiterscheinungen von Durchfall oder Verstopfung sein. Sie können aber auch ganz unvermittelt infolge von Stress oder ungewohntem Essen auftreten. Bei leichten Beschwerden wie z. B. Bauchkrämpfen hilft der Krampflöser Bucopan®. Er beruhigt gezielt den Bauch und kann so schnell vom Schmerz befreien. Bereits nach 30 Minuten entspannt der Wirkstoff Butylscopolamin die verkrampfte Magen-Darm-Muskulatur. Zur Behandlung stärkerer Bauchschmerzen und -krämpfe bietet sich eine Kombination aus Krampflöser und einem magenverträglichen Schmerzmittel wie in Buscopan® PLUS an.

* Duval-Ifl ah et al., Aliment Pharmacol Ther 1999; 13 (Suppl 6), 9-14.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Aktuelle Fachinformationen zu den genannten Produkten finden Sie hier: www.medipresse.de/kunden/boehringer [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:20): <http://medkom24.eu/node/20165>

Links:

[1] <http://www.medipresse.de/kunden/boehringer>