

Endlich Urlaub: Die Reiseapotheke und Impfungen

AutorIn: Heike Peters, Apothekerin

Erstellung: 23.12.2004

letzte Überarbeitung: 22.01.2008

Quellen:

Stiftung Warentest, Zeitschrift "Test", Ausgabe: 07/2004

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. [www.unserehaut.de]

Internetseiten der Weltgesundheitsorganisation [<http://www.who.int/ith/index.html>], des Robert-Koch-Instituts [<http://www.rki.de>], der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin [<http://www.dtg.org/malaria.html>], der Zeitschrift Ökotest [<http://www.oekotest.de/>]

URL: <http://www.bkk-arzneimittelberatung.de/themen.php?artikel=reiseapotheke>

Würde manche Empfehlung zur Zusammenstellung der Reiseapotheke beherzigt werden, müsste der eine oder andere Koffer wohl doppelt so groß sein. Natürlich will niemand im wohlverdienten Urlaub das Bett hüten, aber viele Ratschläge gehen über das angemessene Maß hinaus. Wer in Deutschland Urlaub macht, braucht eigentlich außer den persönlichen Medikamenten und eventuell Reisetabletten nichts mitzunehmen, da benötigte Mittel und auch Verbandstoffe jederzeit bei Bedarf gekauft werden können. Wer sich mit dem Rucksack auf Abenteuerreise in den Himalaja begibt, sollte schon ganz anders planen.

Diese Seite soll Ihnen deshalb einige allgemeine Ratschläge geben, wie Sie Ihre **Reiseapotheke individuell zusammenstellen** können und was Sie vor der Reise bedenken sollten. Sie finden auch Verweise zu Internetseiten, die Ihnen genauere Informationen bieten. Gerade bei Impfungen und der Malariaphylaxe ist eine gute und unabhängige Information unerlässlich. Reisedurchfällen und Übelkeit kann man vorbeugen und der Sonnenschutz sollte nicht vernachlässigt werden.

Wenn einer eine Reise tut...allgemeine Ratschläge

- Informieren Sie sich über Ihr Reiseland. Mit welchen Erkrankungen müssen Sie als Tourist/Abenteurer rechnen? Wie ist die medizinische Versorgung dort? Wie ist das Klima?
- Vorbeugen ist besser! Beachten Sie einfache zweckmäßige Vorbeugemaßnahmen (Sonnenschutz, Ernährung, Moskitonetz, Akzeptieren der persönlichen Leistungsgrenze,...), dann werden manche Medikamente überflüssig.
- Informieren Sie sich über die Lagerungshinweise für die Arzneimittel, die Sie mitnehmen müssen. Manche Darreichungsformen (Zäpfchen) sind nicht hitzestabil, manche Medikamente (Insulin) müssen gekühlt werden.
- Greifen Sie auf Medikamente zurück, die Ihnen früher schon gut geholfen haben. Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie auf Reisen gemacht? Gehören Sie zu den Menschen, die nie unter Reiseübelkeit leiden? Reagieren Sie auf Klimaanlagen mit Halsschmerzen? Stürzen sich die Stechmücken immer auf Sie?
- Müssen Sie Ihre Medikamente zu festen Zeiten einnehmen? Bedenken Sie die Zeitverschiebung!
- Achten Sie schon im Flugzeug, Bus oder Auto auf entspanntes Reisen. Ziehen Sie besonders bequeme Kleidung an, tragen Sie z. B. dicke Socken statt Schuhe. Stehen Sie gelegentlich auf und bewegen Sie auch im Sitzen Beine und Füße. Für Menschen mit Venenbeschwerden eignen sich Kompressionsstrümpfe. Nehmen Sie nur leicht verdauliche Nahrung zu sich und trinken Sie viel. Verzichten Sie auf Alkohol.

Boil it, grill it, peel it or forget it

Reisedurchfälle kommen relativ häufig vor. Meistens entstehen Sie durch verunreinigte Lebensmittel. Einige Verhaltensregeln helfen Infektionen vorzubeugen:

- Eis in Getränken sollte man vermeiden, da sich die im Eis befindlichen Bakterien in den meist süßen Getränken aber auch in Mineralwasser rasend schnell vermehren
- keine angeschnittenen Früchte verzehren, immer frisch zubereiten (lassen)
- keine offenen Säfte trinken
- kein rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch oder Fisch verzehren
- Verzicht auf Salate und unerhitzte Speisen von offenen Buffets
- in Ländern, in denen vor dem Trinkwasser gewarnt wird, sollten auch die Zähne mit "Flaschenwasser" (aus noch original verschlossenen Flaschen) geputzt werden

Hat Sie Montezumas Rache dennoch erwischt, ist die Gefahr eines Flüssigkeits-/Elektrolytmangels groß. Deshalb sollte zunächst eine **Elektrolytlösung** getrunken werden. Es gibt Fertigpräparate in der Apotheke zu kaufen, die dann entsprechend der Gebrauchsanleitung in abgekochtem Wasser aufgelöst werden sollten. Als Notfallrezeptur eignet sich auch folgende Mischung: Je halben Liter abgekochten (!) Wassers einen halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Traubenzucker auflösen, mit Orangensaft abschmecken, und davon drei Liter am Tag trinken. Kurzfristig und ergänzend zur Elektrolyttherapie sind zur Behandlung auch Tabletten mit dem Wirkstoff Loperamid geeignet, allerdings nicht für Kinder unter 12 Jahren.

Reiseübelkeit

Auch bei der Reiseübelkeit gibt es wirksame und unschädliche Vorbeugemaßnahmen:

- Nehmen Sie vor Beginn und während der Reise nur leichte, fettarme Kost zu sich. Verzichten Sie auf Alkohol
- Sorgen Sie für Frischluft
- Manche Menschen können während der Auto-/Bus-/Schiffahrt das Lesen nicht vertragen
- Setzen Sie sich auf den Beifahrersitz, gehen Sie an Deck. Fixieren Sie einen festen Punkt (Horizont) in der Landschaft. So beruhigen Sie Ihr Gleichgewichtsorgan.

Zuverlässig wirkende Medikamente mit dem Wirkstoff **Diphendrydramin** können Sie in der Apotheke rezeptfrei kaufen. Beachten Sie, dass Tabletten vorbeugend eingenommen werden müssen. Es gibt auch schnell wirkendes Kaugummi, das bei Bedarf eingenommen werden kann. **Ingwer** ist ein natürliches Mittel gegen Übelkeit, es wirkt aber nicht so zuverlässig.

Impfungen

Gegen viele gefährliche Krankheiten gibt es die Möglichkeit einer Impfung. Standardimpfungen wie **Diphtherie und Tetanus** sollte eigentlich jeder haben, aber besonders für Reisen in ferne Länder sind sie unerlässlich. Impfungen gegen **Hepatitis A und B** sind schon bei Reisen nach Süd- und Südosteuropa zu empfehlen.

Krankenkassen-Kostenübernahme einiger Impfungen zur Prophylaxe

Cholera	wird nicht übernommen
Diphtherie	wird übernommen
FSME	wird teilweise übernommen bei Aufenthalt in Endemiegebiete innerhalb Deutschlands

Gelbfieber	wird nicht übernommen
Hepatitis A	wird nicht übernommen
Hepatitis B	wird bis 18 Jahre übernommen
Meningokokken-Infektion	wird nicht übernommen
Polio	wird übernommen
Tetanus	wird übernommen
Thyphus	wird nicht übernommen
Tollwut	wird nicht übernommen

Zu beachten ist auch, dass einige Impfungen (Gelbfieber, Meningokokken-Meningitis, Cholera) für die Einreise, aber auch den Transit, in manchen Ländern vorgeschrieben sind.

Malaria

Gegen die durch Anopheles-Mücken übertragene Malaria, an der auch immer wieder Touristen erkranken, gibt es noch keine Impfung. Hier ist eine Prophylaxe mit Medikamenten sinnvoll. Welche geeignet sind, hängt vom Reiseland ab, da einige Malariaerreger Resistenzen (Unempfindlichkeiten gegenüber Medikamenten) entwickelt haben. Manchmal reicht auch die Mitnahme einer Notfall-Medikation (Stand-by-Prophylaxe), die bei auftretendem Fieber (**Fieberthermometer** nicht vergessen!) eingenommen wird. Als Basis- Maßnahmen sollten Sie ein wirksames **Anti-Mücken-Mittel** (Repellent), ein Moskitonetz (nicht erforderlich für Räume mit Klimaanlage) und lange Kleidung, die Arme und Beine schützt, im Reisegepäck haben.

Welche Impfungen oder sonstigen Medikamente empfehlenswert sind, richtet sich nicht nur nach dem Ziel der Reise, sondern hängt auch von der **Reiseart** (Tourist- oder Abenteuerreisen) und der **Reisedauer** ab. Welche Impfungen Sie brauchen, erfahren Sie beim Hausarzt, bei den Gesundheitsämtern, aber auch in Apotheken, die eine Reiseberatung anbieten. Informieren können Sie sich auch bei der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin (<http://www.dtg.org/empfehlungen.html>), beim Robert-Koch-Institut (<http://www.rki.de>), bei der WHO (<http://www.who.int/ith/index.html>) oder beim Centrum für Reisemedizin (<http://www.crm.de>).

Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel gibt es in reichlicher Auswahl. Viel Geld müssen Sie nicht dafür ausgeben, ein preiswertes Mittel tut ebenso seinen Dienst, wie Untersuchungen der Stiftung Warentest (Heft 07/04) ergeben haben. <http://www.warentest.de/>. Die Zeitung Öko-Test hat ebenfalls verschiedene Produkte getestet: <http://www.oekotest.de/>.

Es sollte ein **ausreichend hoher Lichtschutzfaktor** gewählt werden. Die Zahl bedeutet, um wie viel die Sonnencreme die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Beachten sollte man, dass sich die Angabe des Lichtschutzfaktors nur auf die UVB-Filter bezieht, auf einen ausreichenden Schutz vor den ebenfalls gefährlichen UVA-Strahlen kann man nur hoffen. Hier gibt es noch keinen einheitlichen Bewertungsstandard.

Dass intensives "Grillen" nicht gesund ist, weiß eigentlich jeder. **Einige Regeln** sollten auf jeden Fall beachtet werden, um akuten (Sonnenbrand) und chronischen (Hautkrebs) Schäden der Haut vorzubeugen:

- Meiden Sie Sonne in der Mittagszeit.

- Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten.
- Tragen Sie in der Sonne immer sonnendichte Kleidung mit einem UV-Protektions-Faktor (UPF) der nicht geringer als 30 sein sollte. Und auf jeden Fall eine Kopf-Bedeckung.
- Cremes Sie alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel ein. Tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann.
- Erneuern sie Ihren Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.
- Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme. Tragen Sie die Creme nach dem Abtrocknen nochmals auf.
- Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne. Fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.
- Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms. So vermeiden Sie unschöne Pigmentflecken.
- Gehen Sie mit Kindern in den ersten Jahren grundsätzlich nicht in die Sonne. Und später nur mit sonnendichter Kleidung und hohem Lichtschutzfaktor.
- Bräunen Sie Ihre Haut besser nicht im Solarium vor. Noch mehr UV-Strahlung schadet der Haut und lässt sie schneller altern.