

ALLGEMEINE TIPPS FÜR DIE REISEAPOTHEKE

Die Zusammenstellung der Reiseapotheke richtet sich neben der Urlaubsart auch nach den Vorerkrankungen und dem Reisegebiet. Medikamente, die Sie täglich brauchen, sollten Sie in ausreichender Menge mitnehmen. Bitte sprechen sie einen Arzt an, da Sie bei internationalen Reisen ein Mitnahmezertifikat für Medikamente bei sich führen sollten.

Medikamente sollten bei Flugreisen möglichst auf das Aufgabegepäck und das Handgepäck verteilt werden, falls Gepäck verloren geht. Klären Sie bitte auch ab, ob Sie kühlungspflichtige Medikamente haben.

Medikamente sollten nie der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein. Die Mitnahme von Medikamenten erfolgt am besten in Originalverpackung mit Beipackzettel. Sollten Sie mit Kindern reisen, denken Sie bitte daran, dass für diese häufig eigene Präparate oder besondere Dosierungen mitgenommen werden sollten. Insgesamt sollte die Reiseapotheke in einem bruchfesten, auslaufsicheren Behälter mitgeführt werden. Kontraindikationen und Sicherheitshinweise sind den Beipackzetteln zu entnehmen. Aufgrund von immer wieder vorkommenden Medikamentenfälschungen im Ausland ist es insbesondere bei Fernreisen sinnvoll, eine bereits zu Hause gut ausgerüstete Reiseapotheke mitzuführen.

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes
 Institut für Medizinische
 Mikrobiologie & Hygiene
 Ambulanz für Reise- und
 Tropenmedizin am UKS
 Gebäude 43
 D - 66421 Homburg

Telefon 0 68 41 - 16 - 2 39 28
 E-Mail reisemedizin@uks.eu
www.uks.eu/reisemedizin

Online-Terminvergabe unter
www.uks.eu/reisemedizin/termine



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR REISEAPOTHEKE



**REISE
TROPEN
MEDIZIN**

Die Sprechstunde am UKS

VERSORGUNG FÜR KLEINERE WUNDEN UND UNFÄLLE

Empfehlung: Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel für Haut- und Schleimhaut, Pflastersortiment, sterile Kompressen, Mullbinden

Falls Sie in entlegeneren Gebieten unterwegs sein sollten, lohnt sich häufig die Mitnahme von Sofort-Kühlkompressen.

SCHMERZ/FIEBER/ERKÄLTUNG

Empfehlung: Digitales Fieberthermometer, Ibuprofen oder Paracetamol, Halslutschtabletten, abschwellende Nasentropfen (z.B. Xylometazolin-Tropfen)

Vor allem in Malariagebieten sollten fiebersenkende Medikamente wie Ibuprofen und Paracetamol nur unter Vorsicht angewandt werden, da damit Symptome nur vorübergehend abgeschwächt und schwere Krankheitsverläufe somit weniger gut erkannt werden können*. Acetylsalicylsäurehaltige Präparate (z.B. Aspirin) sollten in Malaria-Gebieten nicht eingesetzt werden. Bei Schnupfen oder Entlüftungsproblematik der Ohren können Nasentropfen genutzt werden.

MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

Empfehlung: Loperamid, Dimenhydrinat, Simeticon

Bei Durchfallerkrankungen sollte vor allem auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden, manchmal erscheint die Nutzung einer oralen Rehydratationslösung (ORL) sinnvoll. Die Lösung sollte mit abgekochtem oder abgefülltem Wasser hergestellt werden. Den Durchfall hemmende Medikamente, wie z.B. Loperamid (Imodium), sollten nur in Ausnahmesituationen und kurzzeitig eingesetzt werden, z.B. vor Flugreisen. Bei blutigen Diarrhoen sollte eine umgehende ärztliche Vorstellung erfolgen. Dimenhydrinat hilft bei Übelkeit und Erbrechen.

*Besser wäre Paracetamol, da auch Ibuprofen das Blutungsrisiko bei z.B. Dengue-Infektionen ggf. erhöhen kann.

SONNENSCHUTZ

Empfehlung: Sonnenmilch mit Lichtschutzfaktor in Abhängigkeit des Hauttyps. Ggf. Kleidung mit zusätzlichem UV-Schutz, Sonnenbrille, Kopfbedeckung

Die Sonnenmilch sollte 30-60 Minuten vor Exposition aufgetragen werden. Der in vielen Reisegebieten ebenfalls notwendige Mückenschutz sollte etwa eine halbe Stunde nach der Sonnencreme angewandt werden, da es sonst zu Wirkverlusten des Mückenschutzes und zu lokalen Unverträglichkeitsreaktionen kommen kann. Nachcremen, z.B. nach dem Baden, ist auch bei wasserfesten Produkten sinnvoll. Das Nachcremen verlängert jedoch nicht den Zeitraum, währenddessen Sie sich in der Sonne aufhalten sollten. Beim Baden sollte ggf. zusätzlich ein T-Shirt getragen werden. Bei Einnahme von Medikamenten sollte vor der Sonnenexposition abgeklärt werden, ob die Medikamente eine erhöhte Lichtempfindlichkeit verursachen können. Besondere Vorsicht ist beim Baden geboten, da die Sonnenstrahlen im Wasser verstärkt wirken können.

MÜCKENSCHUTZ

Ein effektiver Mückenschutz ist gerade in tropischen Ländern eine der sinnvollsten Maßnahmen zur Gesundheitsfürsorge, diesbezüglich wird auf das Informationsblatt „Mückenschutz“ hingewiesen.

ALLERGIE

Empfehlung: Antihistaminika-Gel, hydrocortisonhaltige Creme (bis 0,5 % nicht verschreibungspflichtig), ggf. Antihistaminika-Tabletten

Wenn Sie eine bekannte Allergie haben, sollten Sie die Medikamente mitnehmen, welche Ihnen auch zu Hause eine gute Symptomlinderung ermöglichen. Bedenken Sie jedoch bitte, dass es im Rahmen von Jetlag nach langen Flugreisen auch zu verstärkten Nebenwirkungen kommen kann.

ANTIBIOTIKUM

Empfehlung: Rücksprache mit Ihrem Arzt/Reisemediziner

Die Mitnahme eines Antibiotikums ist in der Regel nicht erforderlich und nicht sinnvoll. Halten Sie hierzu Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Reisemediziner.

THROMBOSEVORBEUGUNG

Pauschal kann keine Medikation zur Thrombosevorbeugung auf langen Reisen empfohlen werden. Bei Thrombosen in der Vorgeschichte oder familiärer Belastung, Vorerkrankungen oder Operationen sollte eine ärztliche Rücksprache erfolgen. Hilfreiche Maßnahmen auf Flugreisen: Zehen- und Beingymnastik durchführen, ggf. Reisestrümpfe tragen, ausreichend trinken (kein Alkohol!).

SEXUELLE GESUNDHEIT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es auf Urlaubsreisen häufiger als im Alltag zu ungeplanten sexuellen Kontakten kommt. Eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von sexuell übertragbaren Infektionen (z.B. HIV, Syphilis), die in vielen Ländern häufiger vorkommen als in Deutschland, ist die Benutzung von Kondomen.

HINWEIS

Dieses Dokument ersetzt nicht eine individuelle medizinische Beratung vor einer Auslandsreise. Soweit in dem Dokument Produkte bzw. Handelsnamen genannt werden, stellt dies keine Kaufempfehlung dar. Die Literatur zu den hier aufgeführten Informationen kann in der Sprechstunde erfragt werden.

CHECKLISTE

Unfälle

- ☐ Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel für Haut- und Schleimhaut, Pflastersortiment, sterile Kompressen, Mullbinden

Aktiv-/Individualreisende

- ☐ Sofort-Kühlkompressen

Schmerz/Fieber

- ☐ Digitales Fieberthermometer, Ibuprofen oder Paracetamol, Halslutschtabletten, abschwellende Nasentropfen (z.B. Xylometazolin-Tropfen)

Magen-Darm-Erkrankungen

- ☐ Loperamid, Dimenhydrinat

Aktiv-/Individualreisende

- ☐ orale Rehydratationslösung (ORL)

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenmilch mit Lichtschutzfaktor in Abhängigkeit des Hauttyps sowie UV-A und UV-B Schutz, Sonnenbrille, Kopfbedeckung

Mückenschutz

- ☐ s. Informationsblatt Mückenschutz

Allergien

- ☐ Antihistaminhaltige Salbe, ggf. Antihistaminikatabletten

Thromboseprophylaxe

- ☐ Flüssigkeit & ausreichende Bewegung! Nach ärztlicher Rücksprache evtl. Medikamente

Schwangerschaftsverhütung

- ☐ Kondome, orale Kontrazeptiva, evtl. HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP)

Allgemeines

- ☐ Impfausweis, Allergiepass, Auslandskrankenversicherung, Hausmedikation, ggf. Ersatzbrille

NOTIZEN