

Schnelle Hilfe aus dem Koffer

SERIE: ERSTE HILFE (6) Sonne, Strand, Palmen – und dann kommen Fieber, Mattigkeit oder sogar Durchfall. Gut, wenn dann die richtigen Medikamente im Gepäck sind. Dr. Rainer Brackertz, Leiter der Zentralapotheke der DRK-Kliniken Berlin, gibt Tipps für die Reiseapotheke.

Text: Ina Armbruster

Die Koffer sind gepackt. Auf geht es an den Strand, in die ferne Stadt oder zum großen Abenteuer. Eine Krankheit oder eine leichte Verletzung im Urlaub ist ärgerlich, aber mit den richtigen Mitteln gut zu behandeln. Unversorgt, kann es allerdings zu schweren Folgeschäden kommen.

Dr. Rainer Brackertz, Leiter der Zentralapotheke in den DRK-Kliniken Berlin, empfiehlt, einige Basismedikamente aus Deutschland mit ins Ausland zu nehmen. „Die Verschreibungspflicht ist in jedem Staat anders geregelt. Manche Wirkstoffe sind in Deutschland verschreibungspflichtig und in anderen Ländern nicht, bei manchen ist es

umgekehrt. Deswegen sollte man einige Standardmedikamente in den Koffer packen.“ Mittel gegen Schmerzen, Fieber oder Erkältungsbeschwerden gehören in jede Reiseapotheke, ebenso Pflaster oder Heilsalbe – ganz unabhängig vom Alter des Reisenden. Die Wirkstoffe sind für Kinder und Erwachsene geeignet.

„Nur bei Durchfall gibt es Unterschiede. Erwachsene greifen oft schnell zum Wirkstoff Loperamid, doch damit sollte man bei Kindern vorsichtig sein.“ Bei ihnen gehe es vor allem darum, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen. Erst, wenn der Durchfall länger anhält und sich herausstellt,

dass es sich um einen Infekt handelt, sind bei Kindern Medikamente ratsam. Besonders wenn bei Säuglingen oder Kleinkindern Durchfall oder Erbrechen länger als 48 Stunden anhalten, ohne dass eine Verbesserung eintritt, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Alle Medikamente mitnehmen

Medikamente mit ins Ausland zu nehmen, sei in der Regel kein Problem: „Sie sollten klar als Medikamente zu erkennen sein und in üblichen Mengen mitgeführt werden“, sagt Brackertz. Bei flüssigen Medikamenten, die ins Handgepäck müssten – wie etwa Nasentropfen oder Hustensaft –, empfiehlt er, unter der im Flugzeug zulässigen Verpackungsgröße von 100 Millimetern zu bleiben.

Sind spezielle flüssige Medikamente – wie beispielsweise Insulin für Diabetiker – nötig, sollten sich die Patienten vorher bei ihrer Fluggesellschaft erkundigen und die geplante Mitnahme ankündigen.

Individuell benötigte Medikamente gehören in ausreichender Menge ins Gepäck, damit sie für den Notfall noch einige Tage länger reichen, als der Urlaub eigentlich geplant ist. Das gilt auch für Insektenschutzmittel: „In Deutschland werden diese unter ande-

Wenn der Nachwuchs auf die Nase fällt ...

Urlaub mit Kindern: Die Kleinen wollen über die Felsen am Strand klettern, das neue Gerät auf dem Hotelspielplatz ausprobieren oder die Umgebung mit dem Fahrrad erkunden. Manchmal enden die Ausflüge mit einem Sturz und einer Schürfwunde. Wichtig ist dann, dass die Wunde bei sichtbarer Verschmutzung mit Wasser gereinigt wird. Anschließend sorgen Pflaster oder Kompressen dafür, dass die Wunde sauber bleibt. Bei größeren Verletzungen bleibt den Eltern der Gang zum Arzt nicht erspart. Klagt ein Kind über Halsschmerzen, ist Vorsicht geboten: Von Halslutschtabletten, insbesondere solchen mit Antibiotikum, rät Rainer Brackertz ab. „Ältere Kinder sollten lieber mit einer antiseptischen Lösung gurgeln.“ Und wer noch zu klein zum Gurgeln ist, bekommt eine leckere Alternativmedizin: Speiseeis – das kühlt und lindert den Schmerz.



Gut vorbereitet. Die richtige Reiseapotheke hilft bei gesundheitlichen Beschwerden.



Die Reiseapotheke

- Schmerz- und Fiebermittel
- Durchfallmittel und Mittel zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten bei Durchfall, wie Elektrolyte
- Wunddesinfektionsmittel, zum Beispiel Jod
- Arzneimittel, die Erkältungsbeschwerden lindern
- Augentropfen gegen Reizungen
- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen und Prellungen
- Wund- und Heilsalbe
- Mittel bei Insektenstichen und Sonnenbrand (für Allergiker auch das entsprechende Medikament)
- Pflaster und Verbandszeug
- Fieberthermometer

nach Bedarf:

- Dauermedikation
- Mittel gegen Übelkeit auf Reisen
- Insektenschutzmittel
- Arzneimittel zur Malariaprophylaxe
- Ersatzausstattung für Brillen und Kontaktlinsen
- Sonnencreme

rem auf ihre Hautverträglichkeit getestet. Im Ausland weiß man meist nicht, welche Wirkstoffe verwendet werden und ob diese in Deutschland überhaupt zugelassen sind.“

Schutz vor Malaria beachten

Je nachdem, wo die Reise hingeht, ist auch der Schutz vor Malaria sinnvoll. „Die Apotheker haben Zugriff auf eine Liste, die anzeigt, wo es ein Malariarisiko gibt und wie hoch es gerade ist.“

Für manche Länder sei es ratsam, bereits vor der Abreise mit der Prophylaxe zu beginnen und sie dann im Ausland fortzuführen. „Wenn nur ein geringes oder mittleres Malariarisiko besteht, kann es auch reichen, die entsprechenden Medikamente für den Bedarfsfall mitzunehmen. Sie müssen dann bei einem begründeten Verdacht und den entsprechenden Symptomen sofort eingenommen werden.“ Ob diese Maßnahme ausreiche, hänge aller-

dings vom allgemeinen Gesundheitszustand des Einzelnen ab. „Da sollte man sich vorher von seinem Arzt beraten lassen.“ Wer eine Trekkingtour plant, sollte bei einigen Ländern auch noch an Wasserentkeimungsmittel denken. **+**



Die Tipps für die Reiseapotheke können auch mit der DRK-App „Erste Hilfe“ per Smartphone oder Tablet-PC abgerufen werden.