



*Kostenlose Service-  
Information*

## Reiseapotheke

### **Schmerz und Erkältung**

Ein fiebersenkendes und schmerzstillendes Mittel gehört in jede Reiseapotheke. Sehr problemlos können Aspirin-Effekt - Kügelchen eingesetzt werden, da sie nicht unbedingt mit Wasser eingenommen werden müssen. Ungünstige Klimaverhältnisse (Wärme, Feuchtigkeit) verträgt Paracetamol besser. Flugreisenden und Tauchern empfehlen wir die Mitnahme eines abschwellenden Nasensprays, damit beim Steig- und Sinkflug Schmerzen im Ohr vermieden werden können, da der Druckausgleich möglich bleibt. Hustenlöser sind als Tabletten erhältlich, die nur einmal

am Tag eingenommen werden müssen (Mucosolvan retard).

### **Krämpfe und Muskelkater**

Ungewohnte Belastungen der Muskeln im Urlaub führen zu Krämpfen und Muskelkater. Mit hoch dosiertem Magnesium (mindestens 127 mmol / Tag) werden Beschwerden gemindert.

### **Verstopfung**

Ungewohnte Speisen, andere hygienische Verhältnisse, lange Anreisezeiten – das sind alles Ursachen für die bekannte Reiseverstopfung. Mit einfachen Mitteln (Dulcolax, Laxoberal) lässt sich hier schnelle Abhilfe schaffen.

### **Durchfall**

wird durch Bakterien oder Viren verursacht, die sich innerhalb der Darmflora und Darmschleimhaut vermehren. Als Vorbeugung empfiehlt sich die Einnahme von magensaftbeständigen Probiotika (Bion3) oder desinfizierenden und gerbenden Substanzen (Tannacomp). Bei Durchfall kann die Darmtätigkeit mit Immodium akut gehemmt werden – dies führt aber bei bakteriellen Infektionen auch zur Keimvermehrung. Die Einnahme sollte in exotischen Ländern mit dortigen Ärzten abgesprochen werden. Blut im Stuhl oder Durchfall von mehr als 48 Stunden gehören unter die Aufsicht des Arztes. Einer Kreislaufschwäche durch

den Mineralstoffverlust kann man mit Oralpaedon entgegen wirken.

### **Insektenschutz**

Je nach Reiseland empfiehlt sich ein guter Schutz vor Mücken und Zecken. Die Mittel wirken als Repellent (abstoßend) wenn sie flächendeckend aufgetragen werden. Moderne Mittel haben auch eine Mindestschutzzeit von 4 bis 8 Stunden und sind Wasserfest (Badeurlaub). Sie lassen sich mit einem Sonnenschutz kombinieren. Für Neuseeland und Australien empfehlen wir die Mitnahme von Crotamitex gegen den starken Juckreiz, den die Eier der Sandfliegen unter der Haut auslösen.

### **Sonnenschutz**

Als Sonnenschutz eignen sich je nach Reiseland und vorhandener Bräunung der Haut Sonnenschutzfaktoren von 10 bis 50+. Der Schutzfaktor verlängert den Eigenschutz der Haut um den angegebenen Faktor. Beispiel: Hat man normalerweise nach 30 min einen Sonnenbrand, so schützt der Faktor 20 die Haut um  $30 \text{ min} \times 20 = 10 \text{ Stunden}$ . Durch Nachcremen verlängert sich nicht die Sonnenschutzzeit! Beim Badeurlaub sollte häufiger auch bei wasserfester Creme nachgcremt werden. Bei Sonnenallergie empfiehlt sich die Anwendung von Gel oder Cremegel, da hier die Allergie nicht auftritt. Zusätz-

## Reiseapotheke

---

lich kann Calcium mit Carotin gegeben werden. Eine Allergietablette (Cetirizin) stoppt das juckende Geschehen. In Haarbereichen kann Ladival Spray eingesetzt werden, da hier eine alkoholische und fettfreie Lösung zur Verteilung eingesetzt wird.

### Sonnenbrand

Je nach Schweregrad und Umfang handelt sich um eine Verbrennung ersten bis dritten Grades. Brandblasen und starke Hautablösung gehören in die Hände des Arztes, weil hier Infektionsgefahr und Blutvergiftung drohen. Rötungen können mit Fenistil-Gel oder schwachen Hydrocortison-Cremes und -Lotionen behandelt werden. Ladival Regeneration bietet mit einem Enzympräparat aus Algen ein besonderes Produkt, dass die Hautreparatur mit Tageslicht unterstützt.

### Verbandmaterial

Blasenpflaster für den Fuß nehmen rasch den Schmerz und verhindern durch den dichten Wundabschluß Infektionen. Moderne Pflaster mit hautfreundlichem Kleber und Silberbeschichtung sind nur in den wenigsten Ländern zu haben. Es empfiehlt sich auch die Mitnahme eines Desinfektionssprays, das für Flächen und Wunden gleichermaßen geeignet ist. In zivilisationsfernen Ländern kann es sinnvoll sein sterile Spritzen und Kanülen mitzunehmen. Vorsicht aber in Singapur,

selbst bei Transit im Flughafen können Nadeln und Spritzen als Indiz für Rauschgiftmissbrauch dienen.

### Impfungen

Eine Reise in exotische Länder ist immer ein Grund, den eigenen Impfschutz zu überprüfen. Tetanus und Diphtherie müssen alle 10 Jahre aufgefrischt werden. Hepatitis A und B sind Impfungen, die auch in Deutschland wieder einen Sinn machen – man denke z.B. an Hilfeleistung am Unfallort. Deswegen übernehmen auch einige Krankenkassen die Kosten für die Impfungen! Asiatische Länder sollten mit gültiger Polio-Schutzimpfung (Kinderlähmung) bereist werden. Einige Länder (Südamerika) fordern die Gelbfieberimpfung, die nur im Gesundheitsamt gegeben werden darf. Gerne führen wir für Ihr Reiseland eine Impfberatung durch.

### Malaria-Prophylaxe

Hier ist eine Abstimmung der Vorbeugung auf das Reiseland mit aktuellen Daten notwendig, da sich Resistenzen teilweise sehr schnell ausbreiten. Auch spielt die Dauer und Intensität der Exposition (Safari, Badeurlaub an der Küste) eine Rolle bei der Findung des richtigen Wirkstoffs.

### Wechselwirkungen

Arzneimittel und Sonne vertragen sich nicht unbedingt. Einige Antibiotika (Doxycyclin, Minocyclin) bilden unter Sonnenlicht ebenso wie Johanniskraut rote Verfärbungen der Haut. Enzymhaltige Speisen (z.B. Grapefruit, Ananas, Papaya) können Einfluss auf Medikamente nehmen, die routinemäßig eingenommen werden. So erhöht Grapefruit die aufgenommene Dosis von Lipidsenkern (Simvastatin). Alkoholgenuss und Arzneimittel vertragen sich oft nicht.

### Informationen

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

*Ihr Team der Neuen Apotheke*

Neue Apotheke  
Luisenthaler Str. 2a  
61184 Karben  
Tel 06039-3591