

NEWSLETTER 06-2012 – Für Sie recherchiert

Sommerzeit – Reisezeit - Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke gehört in jedes Gepäck. Was darin sein sollte, hängt von Ihnen, Ihren Wünschen, Ihrem Reiseziel, der Reisedauer und der Art der Reise(Hotel, Trekking, Rucksack usw.) ab.

➤ Allgemeine Tipps

- Nehmen Sie Arzneimittel mit, die sich bei Ihnen bewährt haben und die Sie gut vertragen.
- Stellen Sie die Reiseapotheke rechtzeitig vor Ihrer Reise zusammen. In einigen Ländern sind Arzneimittel zwar günstiger als in Deutschland, aber vor allem außerhalb Europas sind Medikamentenfälschungen im Umlauf, mit denen Sie im schlimmsten Fall Ihre Gesundheit gefährden.
- Beachten Sie das Verfallsdatum Ihrer Arzneimittel. Achtung: Bei Flüssigkeiten und Salben gilt das Verfallsdatum nur für ungeöffnete Packungen.
- Bei Reisen in warme Länder beachten Sie die Lagerungshinweise für Medikamente. Zäpfchen schmelzen in der Sonne.
- Müssen Sie Medikamente zu einem festen Zeitpunkt einnehmen? Erkundigen Sie sich bei Fernreisen, wie groß die Zeitverschiebung ist. Die Wirkung einiger Medikamente wird beeinträchtigt, wenn der Einnahme-Rhythmus nicht eingehalten wird. Der Empfängnisschutz der Pille/Antibabypille ist ein bekanntes Beispiel dafür.

➤ Die Grundausrüstung

- **Individuell notwendige Medikamente:** Haben Sie eine chronische Erkrankung? Dann nehmen Sie die **Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen**, in ausreichender Menge im Handgepäck mit. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Wechselwirkungen mit anderen Arzneien bestehen. Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden? Bestücken Sie Ihre Reiseapotheke mit **Medikamenten gegen Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen** (Scheidenpilz, Fußpilz) oder **Lippenherpes**. Am besten nehmen Sie ein Präparat, das Ihnen schon früher geholfen hat.
- **Wunddesinfektion:** Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen! » **Verbandmaterial:** Zur Versorgung von Wunden sind **Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch** wichtig.
- **Fieberthermometer:** Gerade in Ländern mit Malaria-Gefahr ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen. Beachten Sie bitte: Thermometer aus Glas sind ungeeignet, da sie leicht zerbrechen.
- **Schmerz- und Fiebertmittel:** **Medikamente gegen Fieber und leichte bis mittlere Schmerzen** sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, etwa bei Erkältungen. Vorsicht: in Regionen, in denen zu Blutungen führende hämorrhagische Fieber, wie Dengue-Fieber oder Gelbfieber auftreten, sind blutverdünnende Stoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac ungeeignet. **Am besten eignet sich hier Paracetamol**. Kautabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden.

➤ Die nützliche Zusatzausrüstung

- **Medikamente gegen Übelkeit:** Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, nehmen Sie vielleicht schon vor Reiseantritt ein entsprechendes Medikament ein. Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Kaugummipräparate. Doch Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen müde. Eine Ausnahme ist das **verschreibungspflichtige Scopolamin**,

das als Pflaster auf die Haut geklebt wird. Gegen andere Ursachen von Übelkeit wirkt das ebenfalls **verschreibungspflichtige Metoclopramid**.

- **Medikamente gegen Durchfall:** Durchfall können Sie vorbeugen, wenn Sie auf die Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. Starker Flüssigkeitsverlust ist die größte Gefahr bei Durchfall, besonders für Kinder und Schwangere. Die wichtigste Maßnahme ist daher der Ersatz von Wasser und Salzen, die der Körper verloren hat, mit einem Elektrolytpulver. Übrigens: Das alte Rezept "Cola und Salzstangen" ist ungeeignet und kann den Durchfall sogar verschlimmern. Besser im Notfall: Je halben Liter abgekochten (!) Wassers einen halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Traubenzucker auflösen, mit Orangensaft abschmecken, und davon drei Liter am Tag trinken. **Loperamid** stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll, um den gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder wird kurzfristig eingesetzt, wenn Sie zum Beispiel eine Busfahrt überstehen müssen. Als Alternative auch für Kinder geeignet sind Präparate zum Aufbau der Darmflora. Kohletabletten haben ihre Bedeutung bei der Durchfallbehandlung verloren.
 - **Medikamente gegen Verstopfung:** Bitte trinken Sie ausreichend Wasser, Teegetränke, normalerweise 30 ml pro KG Körpergewicht, bei hohen Temperaturen auch die doppelte Menge. Auch eine große Portion Obst mit getrockneten Pflaumen, Feigen, Melonen oder reifer Papaya kann hilfreich sein. Haben Sie mit diesen einfachen Maßnahmen keinen Erfolg, ist für kurze Zeit ein mildes Abführmittel (Milchzucker-Lactulose, Laxoberal und ähnliche Präparate) hilfreich.
 - **Medikamente gegen Allergien:** Lästigen Juckreiz als Folge von Insektenstiche oder Allergien können Sie mit freiverkäuflichen Antiallergika behandeln.
 - **Medikamente gegen Prellungen und Zerrungen:** In erster Linie sind bei Prellungen und Zerrungen die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig. Kühlende Maßnahmen sind sehr hilfreich, entzündungshemmende Medikamente lindern Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen. Bei anhaltenden starken Schmerzen und Schwellungen müssen Sie einen Arzt aufsuchen.
 - **Medikamente gegen Schnupfen:** Viele Reisende werden wegen der Klimaanlagen in Hotel und Bus von leichten Erkältungen geplagt. Wenn Sie Schnupfen oder eine Nasennebenhöhlen-Entzündung haben, können Sie dadurch auf dem Flug eventuell keinen Druckausgleich mehr machen. Abschwellende Nasensprays sind dann wichtig um Ohrenschmerzen oder gar Innenohrschäden zu verhindern.
 - **Medikamente gegen Halsschmerzen:** Bei Halsentzündungen können Medikamente mit desinfizierender Wirkung Linderung bringen. Oft ist in diesen Medikamenten noch zusätzlich ein schmerzstillender Wirkstoff enthalten. Bei starken Schmerzen und Fieber sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.
 - **Medikamente gegen Augenbeschwerden:** Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Eine Sonnenbrille ist daher ein Muss. Lindernd wirken abschwellende Augentropfen. Auch so genannte künstliche Tränen helfen bei leichter Reizung und Augentrockenheit. Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.
- **Afrika, Asien, Südamerika (Safari, Dschungel, Camping, Abenteuer-Reisen u.ä.)**
- **Insekten abweisende Mittel (Repellentien):** Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind. Empfehlenswert sind beispielsweise Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl oder Kokosöl haben dagegen eine schwächere und kürzere Wirkung und sind daher in solchen Risikogebieten nicht zu empfehlen.

- **Malariatabletten:** In den meisten Malariagebieten reicht es aus, ein Medikament für den Notfall dabeizuhaben.
 - In entlegenen Gegenden mit medizinischer Unterversorgung, ist es sinnvoll, **Spritzen und Kanülen** verschiedener Größe sowie ein Infusionsbesteck mitzuführen. Bei mangelnder Wasserhygiene kann Flusswasser mit Silbernitrat-Tabletten entkeimt werden.
- **Thromboseprophylaxe. Was passiert im Flugzeug?**
- Da die Luft in Reiseflughöhe zu dünn ist, um zu überleben, wird der Luftdruck der Kabine auf eine Druckhöhe von 2500 Metern eingestellt. In dieser Höhe ist der Luftdruck niedriger als der Körper gewöhnt ist. Ein Flug entspricht also einem Kurztrip auf einen Berggipfel. Als Folge dehnen sich die Venen aus, der Blutfluss wird langsamer und die Gefahr steigt, dass das Blut gerinnt. Bei der Landung sind die Füße daher häufig geschwollen und passen nicht mehr in die Schuhe hinein. Aber auch die Luftfeuchtigkeit, die am Boden etwa 20 bis 30 Prozent beträgt, sinkt in der Luft auf 3 Prozent. Das entspricht einem trockenen Wüstenklima. Die Folge: Der Körper verliert Flüssigkeit, das Blut wird dickflüssig. Ein weiterer Faktor für die Entstehung einer Thrombose.
 - Weil die Passagiere, vor allem in der Touristenklasse, nur wenig Platz haben, sind die Venen in der Leiste und Kniekehle während des gesamten Fluges abgeknickt. Das dickflüssige Blut in den Venen fließt dadurch noch langsamer. Auch dieser Vorgang erhöht das Risiko einer Thrombose.
- **Wer ist gefährdet?**
- Das Risiko, eine Reisetrombose zu entwickeln ist für die meisten Menschen sehr gering. Vor allem eine lebensgefährliche Lungenembolie als Komplikation ist sehr selten.
 - Gefährdet sind eher **ältere Menschen, Übergewichtige, Schwangere, Raucher, frisch Operierte, Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel nehmen, und Menschen mit Krampfadern**. Ein besonderes Risiko tragen Passagiere, die bereits eine Thrombose erlitten haben.
- **Gefahr erkannt, Gefahr gebannt**
- **Bewegung** ist die beste Vorbeugung gegen eine Thrombose.
 - Bei ruhigem Flug bitte mindestens einmal pro Stunde aufstehen und sich die Beine vertreten.
 - Ein Sitzplatz am Gang oder an den Notausgängen verschafft die notwendige **Beinfreiheit**, um durch regelmäßiges Fußkreiseln die Durchblutung der Beine in Schwung zu halten.
 - Größere Fluglinien bieten mittlerweile Gymnastikprogramme während des Fluges an, wie beispielsweise die Lufthansa in Form von "Flyrobic"-Videos. Darin werden isometrische Übungen gezeigt, mit denen Sie den Blutfluss der Beine in Gang halten können.
 - Ebenso wichtig ist eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**. z. B. verliert der Körper auf einem Flug von Frankfurt nach New York etwa ein Liter Flüssigkeit. Sie sollten also unbedingt ausreichend trinken. Mineralwasser und Fruchtsäfte geben dem Körper effektiv Flüssigkeit und Mineralsalze zurück. Vorsicht mit Alkohol! Er erweitert die Venen und verlangsamt den Blutstrom zusätzlich.
 - Passagiere mit erhöhtem Risiko sollten unbedingt während des Fluges Kompressionsstrümpfe tragen.
 - Bei sehr hohem Risiko, wie Passagiere mit Thrombosen, Gipsverbänden an den Beinen und massiven Krampfadern, sind blutverdünnende Medikamente (Heparin-Spritzen,

Tabletten zur Blutverdünnung) erforderlich. Holen Sie sich daher rechtzeitig vor einem geplanten Langstreckenflug kompetenten Rat bei Ihrem Arzt.

Von Reiseziel bis Reisedauer.....Vor einer Reise sollten Sie folgende Punkte abklären:

- **Reiseziel**
 - Wie ist die **politische Lage** im Reiseland?
 - Welche Impfungen sind für die Einreise empfohlen oder sogar vorgeschrieben?
 - Wie sieht es mit sonstigen Gesundheitsrisiken vor Ort aus (beispielsweise Malaria oder UV-Strahlung)?
 - Welche **hygienischen Bedingungen** herrschen am Zielort vor?
- **Reisezeit**
 - Welches Klima erwartet Sie an Ihrem Reiseziel (Klimazone, Jahreszeit)?
 - Je größer die Unterschiede zu den gewohnten Verhältnissen am Heimatort sind, desto schwerer fällt dem Körper vielleicht die Anpassung. Auch beim Wechsel der Zeitzonen braucht Ihr Organismus möglicherweise eine Eingewöhnungsphase.
- **Reiseroute:**
 - Sind auf Ihrem Weg zum Reiseziel Zwischenaufenthalte in Ländern mit besonderen **Impfvorschriften** eingeplant?
- **Reisedauer**
 - Sie bestimmt zum Beispiel, welchen **Vorrat an Medikamenten** (etwa für die Malariaprophylaxe, Blutdrucktabletten, Pille usw.) sie in Ihre Reiseapotheke packen müssen.
 - Außerdem gibt es bei Langzeitaufenthalten manchmal bestimmte Impfempfehlungen (zum Beispiel für Hepatitis B und Tollwut).
- **Reiseart**
 - Nehmen Sie an einer organisierten Gruppenreise teil oder planen Sie eine Rucksacktour auf eigene Faust durch fremdes Land?
 - Sind sie mit Flugzeug, Schiff, Bahn, Auto oder Motorrad unterwegs?
 - Halten Sie sich an klassische Touristenrouten oder wollen Sie **unzugängliche Winkel** erforschen?
 - Von der Art der Reise hängt es ab, mit welchen Gesundheitsrisiken Sie rechnen müssen. So ist etwa bei Individualreisen mit engem Kontakt zu Einheimischen die Ansteckungsgefahr für bestimmte Infektionskrankheiten deutlich größer als bei einem Klub-Urlaub, bei dem Sie einen westlichen Hygienestandard genießen können und abgeschottet von der Bevölkerung bleiben.
- **Besondere Aktivitäten**
 - Haben Sie einen Erholungsurlaub im Sinn oder soll es eine **Abenteuerreise** werden?
 - Bei Segeltörns, Bergwanderungen und Zeltübernachtungen lauern ganz unterschiedliche Unfallrisiken, für die Sie gewappnet sein sollten.
 - Auch Tauchausflüge sind eine Herausforderung für den Körper. Seriöse Tauchschulen verlangen daher immer ein ärztliches Attest, welches Ihre Tauch-Tauglichkeit bescheinigt.
 - Überlegen Sie sich auch, wie viel Kontakt Sie voraussichtlich zu Einheimischen und Tieren vor Ort haben werden.
- **Reisevorbereitung, erstellen Sie sich vor der Abreise eine Liste der wichtigsten Adressen mit dazugehörigen Telefonnummern. Dazu gehören:**
 - Deutsches Konsulat oder Botschaft
 - Deutsch sprechende Ärzte in der Urlaubsregion
 - Krankenhäuser in der Urlaubsregion
 - Krankenversicherung, Rückholversicherung

- Vertretung der Reisegesellschaft in Deutschland und am Urlaubsziel
 - Vertretung der Fluggesellschaft in Deutschland und am Urlaubsziel
 - Kreditkartengesellschaft, Bank
- **Trinkwasser- und Nahrungsmittelhygiene**
- Es gibt Urlaubssouvenirs, die niemand will. Manche Menschen reisen gesund in den Urlaub und kommen krank wieder zurück. In vielen Ländern mit niedrigen Hygienestandards ist das Trinkwasser verunreinigt. In einigen Ländern wird noch mit menschlichen Fäkalien gedüngt. Manchmal kommen auch verdorbene oder verunreinigte Lebensmittel auf den Tisch
 - Für den Verzehr von Speisen in Ländern mit Hygienemängeln ist folgender Merksatz besonders wichtig:
 - **"Schäl es, koch es, grill es oder vergiss es" (Peel it, boil it, grill it, or forget it)**
- **Reisende sollten beim Trinkwasser- und Nahrungsmittelkonsum einige Grundregelungen beachten.**
- Trinken Sie **kein Wasser aus der Wasserleitung**. Nehmen Sie alle Getränke nur aus versiegelten Flaschen zu sich, auch zum Zähneputzen. Besonders in Straßenrestaurants werden häufig bereits geöffnete Wasserflaschen serviert, die Leitungswasser enthalten. Verzichten Sie auf Eiswürfel.
 - Der Verzehr von **Obst** ist nur unbedenklich, wenn es **geschält** wurde. An der Schale haften oft Krankheitserreger, die durch Waschen allein nicht beseitigt werden können. Aus demselben Grund sollten Sie Salate meiden. Kaufen Sie keine in Plastikfolie verpackte Nahrungsmittel, beispielsweise aufgeschnittenes Obst.
 - Der Genuss von rohem Fleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse ist grundsätzlich nicht zu empfehlen. Erst das Erhitzen tötet die Krankheitserreger.
 - Verzichten Sie am besten auf Milchprodukte (auch auf abgepackte Ware) und Tiefkühlprodukte. Oft wird die Kühlkette bei Transport und Lagerung unterbrochen.
- **Sonnenschutzmittel**
- Sie sollten in fast alle Reisegebiete ein gutes Sonnenschutzmittel mitnehmen. Damit vermeiden Sie nicht nur einen lästigen Sonnenbrand, Sie beugen auch möglichen Langzeitfolgen wie Hautkrebs vor. Die Stärke des Sonnenschutzmittels wählen Sie entsprechend Ihrem Reiseziel und Ihrem Hauttyp aus (siehe unten). Bei leichten Verbrennungen helfen eine gute Après-Creme oder ein Antihistaminikum, am besten als kühlendes Gel.
 - Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Lotion oder Creme.
 - Panthenol-Spray gibt der Haut Feuchtigkeit zurück, kühlt zudem.
 - Wenn nichts davon vorhanden ist, hilft im Notfall auch Joghurt oder Quark.
 - **Bei Verbrennungen mit Blasenbildung bitte immer einen Arzt kontaktieren!!!**

Welcher Haut-Typ sind Sie? Finden Sie es heraus ...

- **Typ 1: Extrem sonnenempfindlich Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten, die Merkmale:**
- sehr helle, blasse Haut
 - meistens blaue Augen
 - rötliche Haare
 - **Sonnenbrand:** Sofort
 - **Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 50 + (sehr hoher Schutz)
- **Typ 2: Sonnenempfindlich, Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten, die Merkmale:**
- helle Haut
 - blaue, graue oder grüne Augen

- blonde Haare
- **Sonnenbrand:** schnell
- **Empfohlener Lichtschutzfaktor:** mind. 30 (hoher Schutz)
- **Typ 3: Normal sonnenempfindlich, Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten, die Merkmale:**
 - hellbraune Haut
 - dunkelgraue oder braune Augen
 - dunkelblonde oder braune Haare
 - **Sonnenbrand:** selten
 - **Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 20 bis 30 (mittlerer bis hoher Schutz)
- **Typ 4: Wenig sonnenempfindlich, Eigenschutzzeit: 30 bis 40 Minuten, die Merkmale:**
 - braune Haut
 - braune Augen
 - dunkle Haare
 - **Sonnenbrand:** kaum
 - **Empfohlener Lichtschutzfaktor:** 20 (mittlerer Schutz)
- **Die Sonnenschutz-Formel**
 - Wissen Sie schon, welcher Photo-Typ Sie sind? Dann wissen Sie auch gleich, welchen Lichtschutzfaktor Sie brauchen, um eine bestimmte Zeit lang die Sonne unbeschwert genießen zu können. Mit dieser Formel können Sie die maximale Dauer des Sonnenbades ganz einfach bestimmen:
 - ***Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor x 60% = Dauer des Sonnenschutzes***

Wir wünschen einen schönen Urlaub, kommen Sie gesund zurück.

Ihr Praxisteam Eggert