

## APOTHEKE

### MIT DAZ.ONLINE IN DEN URLAUB

## Was gehört in die Reiseapotheke? (Teil 1)

BONN - 16.07.2018, 17:45 UHR



Reiseapotheke ist in Apotheken ein wichtiges Beratungsthema. (b / Foto: silencefoto / stock.adobe.com)

Sommerzeit ist Reisezeit. In jedes Reisepäck gehört eine Reiseapotheke. Natürlich bestimmen Reiseziel und Reisedauer den Inhalt der Reiseapotheke. Familien mit Kindern benötigen andere Medikamente als Senioren oder Menschen mit chronischen Erkrankungen. Doch was gehört immer in eine Reiseapotheke?

Der Standard einer Reiseapotheke ist klar: Schmerzmittel, Mittel gegen Erkältung, Desinfektionsmittel, Pflaster. Aber manch einer leidet regelmäßig am Urlaubsziel an einer Verstopfung, andere reagieren auf fremde Speisen und einen Klimawechsel mit Durchfall. Wer das weiß, dem sollte am besten ein mild abführendes Präparat oder ein Mittel gegen Durchfall für die Reiseapotheke empfohlen werden. Wer aus der Erfahrung weiß, dass er auf Klimaanlage in Hotels mit Heiserkeit und Schnupfen oder auf trockene Flugzeugluft mit gereizten Augen reagiert, dem sollte ebenfalls das passende Präparat empfohlen werden. Ganz wichtig bei Fernreisen in Länder mit gering ausgebautem Gesundheitssystem: Sterile Einmalspritzen mitnehmen, da diese im Notfall nicht immer zur Verfügung stehen. Andernfalls besteht ein hohes Infektionsrisiko. Mittel gegen Reisedurchfall und Reisekrankheit, ein guter Insekten- und Sonnenschutz sollten auch zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören.

### Reisedurchfall

Die häufigste Beschwerde in den Ferien ist der Reisedurchfall. Exotische Speisen, heißes Klima und niedrige Hygienestandards gelten als typische Auslöser des Reisedurchfalls. Für Betroffene besonders wichtig ist die rechtzeitige Behandlung, denn unbehandelt verliert der Körper große Mengen an Wasser und wertvollen

Mineralstoffen. Dies kann zur Schwächung des Körpers bis zur Dehydrierung führen, was gerade bei Kindern und älteren Personen besonders gefährlich ist.

## Reiseapotheke gegen Durchfall

Bei Durchfallbeschwerden rechtzeitig eingenommen kann Loperamid helfen. Aber Vorsicht: Sollte der Durchfall mit hohem Fieber einhergehen oder ist Blut und/oder Schleim im Stuhl, sollte auf ein nicht Loperamid-haltiges Mittel ausgewichen werden. Hier ist es wahrscheinlich, dass eine Virusinfektion vorliegt und dann sollte „alles raus“. Hier muss auf ein anderes Mittel, z. B. auf die Arzneihefe *Saccharomyces boulardii* zurückgegriffen werden. Das ist auch das Mittel der Wahl zur Vorbeugung bei Reisedurchfall.

Zusätzlich wichtig ist es, die verloren gegangene Flüssigkeit und Elektrolyte schnell wieder zu ersetzen, damit der Kreislauf nicht beeinträchtigt wird. Drei bis vier Liter Wasser müssen zwingend über den Tag verteilt getrunken werden, in das am besten eine fertige Elektrolytlösung aufgelöst wird.

## Reiseübelkeit und Ohrentzündungen durch Wassersport

Die Reisekrankheit ist eine unangenehme „Erkrankung“, die auch die schönste Schifffahrt zum Albtraum werden lässt. Die ersten Symptome beginnen mit Gähnen, Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen. Leider typisch für die Reisekrankheit: Die Übelkeit hält auch nach einem eventuellen Erbrechen an.

## Mittel gegen Reiseübelkeit in der Reiseapotheke

In das Reisegepäck gehören Tabletten oder Kaugummis und für Kinder Saft und/oder Suppositorien. Die meisten Mittel enthalten die chemischen Wirkstoffe Dimenhydrinat oder Diphenhydramin. Weiterhin gibt es als pflanzliche Alternative Ingwerwurzelstock für Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren, dem ebenfalls eine antiemetische Wirkung zugesprochen wird. Sollte eine Reisekrankheit bekannt sein, ist ein geeignetes Mittel 30 Minuten vor Reiseantritt einzunehmen. Bei Verwendung eines Kaugummis kann das Kaugummi einfach aus dem Mund genommen werden, wenn die Symptome verschwunden sind – maximal aber nach 30 Minuten kauen.

## Ohrentzündungen durch Wassersport

In den letzten Jahren haben viele Urlauber den Wassersport für sich entdeckt, sei es Tauchen, Surfen, Wasserski, Schwimmen oder Kitesurfen. Besonders Taucher klagen während ihres Tauchurlaubes über Schmerzen in den Gehörgängen.

## Reiseapotheke für Wassersportler

Hilfreich sind hier Ohrentropfen z. B. mit Isopropylalkohol und Essigsäure, die aber zusätzlich Glycerol enthalten sollten, damit das Ohr nicht noch mehr austrocknet. Nach NRF 16.2. kann man Essigsäure/Propylenglykol Ohrentropfen herstellen. Alternativ kann man dem Kunden ein desinfizierendes und pflegendes Fertigarzneimittel anbieten. Die Ohrentropfen können sowohl prophylaktisch verabreicht werden sowie zur Begleittherapie einer medikamentösen Behandlung bei Entzündungen des äußeren Gehörgangs angewendet werden. Wenn die Ohrenschmerzen sehr stark sind, sollte unbedingt ein Arztbesuch angeraten werden, um eine Mittelohrentzündung (Otitis media) auszuschließen.

## Der beste Insektenschutz

Auf Reisen spielt das Thema Insektenschutz eine wichtige Rolle. Ein zuverlässiges Repellent kann in bestimmten Regionen vor der Übertragung von Krankheiten wie Malaria oder Dengue Fieber durch Mückenstiche schützen.

Die Schutzdauer eines Insektensprays kann individuell variieren und hängt von Faktoren ab, wie Temperatur, Luftfeuchte, Wind, Schweiß oder Kontakt mit Wasser. Bei gleichzeitiger Verwendung von Sonnencreme sollte das Repellent erst circa 20 Minuten später aufgetragen werden.

## Insektenschutz in der Reiseapotheke

Als „Goldstandard“ wird in den meisten Repellenzien das von der US Armee 1946 patentierte N,N.-Diethylm-

toluamid (DEET) eingesetzt, welches als das wirksamste Mittel gegen Mücken, Bremsen, Kriebelmücken, Fliegen und auch Zecken gilt.

Als Mittel der zweiten Wahl zählt Icaridin ebenso wie DEET zu den tropentauglichen Wirkstoffen, es gilt als hautverträglicher, sollte aber trotzdem nicht bei Kindern unter zwei Jahren angewendet werden.

Es gibt kaum pflanzliche Wirkstoffe, deren Wirksamkeit an die der konventionellen Mittel herankommt. Wägt man Nutzen und Risiken ab, gibt es zu DEET und Icaridin keine Alternativen, sollten Urlauber in Gebiete mit Infektionsrisiko durch Insektenstiche reisen. Arm- und Halsbänder sowie elektrische Ultraschallgeräte, die Mücken akustisch vertreiben sollen, gelten als wirkungslos.

Die Konzentrationen der Wirkstoffe sind in den einzelnen Produkten unterschiedlich. Aus diesem Grund sind die Produkte nicht immer für Kinder geeignet bzw. unterscheiden sich, ab welchem Alter sie bei Kindern eingesetzt werden dürfen.

**Tabelle 1: Übersicht der Repellentien nach Wirkspektrum, und -dauer**

Wirkstoff	Wirkspektrum	Wirkdauer	Handelspräparat <sup>®</sup>	ab...Jahre
Diethyltoluamid (DEET)	Bremsen, Fliegen, Stechmücken, Zecken	Gegen Mücken bis 8 Stunden, gegen Zecken bis zu 2 Stunden	Antibrumm <sup>®</sup> forte	ab 3
			Autan <sup>®</sup> Tropical Dry Spray	ab 2
			Nobite <sup>®</sup>	ab 5
			Jungle Formula by AZARON <sup>®</sup> XTREME	ab 18
Icaridin (Bayrepel <sup>®</sup> )	Bremsen, Fliegen, Stechmücken, Zecken	Bis zu acht Stunden vor Mücken und Bremsen und bis zu vier Stunden vor Zecken	Doctan <sup>®</sup> Active Spray	ab 2
			Jungle Formula by AZARON <sup>®</sup> Complete Spray	
			Autan <sup>®</sup> Family Care Pumpspray	
			Anti Brumm <sup>®</sup> Classic	
Ethyl-Butylacetylaminopropionat (EBAAP, IR 3535)	Bienen, Bremsen, Fliegen, Stechmücken, Wespen, Zecken	Bis zu 6 Stunden gegen Mücken und bis zu 4 Stunden gegen Zecken	Stichfrei kids <sup>®</sup>	ab 1
			Jungle formula by AZARON <sup>®</sup> KIDS	ab 1
Citriodiol <sup>®</sup> bzw. PMS	Mücken Zecken	Bis zu 6 Stunden vor Mücken und bis zu 4 Stunden vor Zecken	Anti Brumm <sup>®</sup> Naturel	ab 1
			Jungle Formula by Azaron <sup>®</sup> Natrural	ab 3

Lars Peter Frohn, Autor DAZ.online  
[radaktion@daz.online](mailto:radaktion@daz.online)

Quelle:  
<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/07/16/was-gehoert-in-die-reiseapotheke>

## APOTHEKE

### MIT DAZ.ONLINE IN DEN URLAUB

## Was gehört in die Reiseapotheke? (Teil 2)

BONN - 17.07.2018, 10:15 UHR



„Die“ Reiseapotheke für alle gibt es nicht, sondern die Zusammenstellung ist individuell. (b / Foto: blende40 / stock.adobe.com)

In vielen Bundesländern haben die Sommerferien schon begonnen, in anderen stehen sie kurz bevor: Es ist Urlaubs- und damit Reisezeit. In jedes Gepäck gehört eine Reiseapotheke, die in Abhängigkeit von Reiseziel und -dauer bestückt wird. Im zweiten Beitrag zum Thema „Reiseapotheke“ geht es unter anderem um Lichtdermatose und die Mitnahme von Dauermedikation.

Was gehört in eine Reiseapotheke? Natürlich Schmerzmittel, Mittel gegen Erkältung, Desinfektionsmittel, Pflaster (siehe Tabelle 1). Das Wichtigste zu den Themen Insektenschutz, Durchfall und Reisekrankheit sowie Ohrerkrankungen haben Sie bereits im 1. Teil erfahren.

### Sonnenallergie

Mit der umgangssprachlichen Bezeichnung „Sonnenallergie“ ist eine Lichtdermatose gemeint, die wohl vorwiegend durch den UVA-Anteil der Sonnenstrahlung ausgelöst wird. Diese Hautreaktion tritt typischerweise zu Beginn der Sonnensaison oder zu Beginn des Urlaubs auf, wenn die Sonne bei den ersten Sonnenbädern auf sonnenentwöhnte Haut trifft.

Wenige Stunden bis Tage nach dem Aufenthalt in der Sonne kommt es zu stark juckenden Hautausschlägen oder schmerzhaften Bläschen. Die Hautausschläge treten bei Erwachsenen besonders oft am Dekolleté sowie an Schultern, Armen und Handrücken auf, bei Kindern auch im Gesicht. Eine Linderung tritt meist erst nach einigen Tagen Sonnenabstinenz auf.

## Reiseapotheke für Sonnenschutz & Sonnenallergie

Prophylaktisch empfiehlt sich die Gabe von Calcium und Vitamin D. Hier muss die Einnahme aber mindestens eine Woche vor Urlaubsbeginn erfolgen. Weiterhin gehören Sonnenschutzmittel ohne Emulgatoren, Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe ins Reisegepäck. Bei der Auswahl des Produkts ist darauf zu achten, dass Sonnenschutz mit ausreichendem UVA-Schutz aufgetragen wird.

## „Die Pille“ und Dauermedikation in der Reiseapotheke

Bei der Reiseberatung von Kundinnen, die mit der „Pille“ verhüten, sollte bei einem Reiseland mit Zeitverschiebung ein Hinweis zur Einnahme erfolgen. Wenn die „Pille“ im Urlaubsland nach deutscher Zeit eingenommen werden möchte, ist bei der Einnahme nichts besonderes zu beachten. Sollte es allerdings zu einer zeitlichen Veränderung bei der Einnahme kommen, ist besonders bei reinen Gestagen-Präparaten (Minipille, z.B. Microlut®) auf das nur sehr kleine Zeitfenster hinzuweisen: Die Minipille hat ein Zeitfenster von nur 3 Stunden! Die kombinierten Mikropillen (z.B. Valette®, Maxim®, Belara®) und Minipillen mit dem Gestagen Desogestrel haben ein Zeitfenster von 12 Stunden.



### MIT DAZ.ONLINE IN DEN URLAUB

#### Was gehört in die Reiseapotheke? (Teil 1)

## Dauermedikamente: für drei Tage ins Handgepäck

Dauermedikamente gehören bei Fernreisen in einer Menge die für mindestens drei Tage reicht, in das Handgepäck. Für den Transport von Insulin oder anderen wärmeempfindlichen Arzneimitteln gibt es spezielle Kühltaschen, die auch in der Apotheke gekauft werden können.

### Insulin auf Reisen

Bei Flugreisen gehört Insulin in das Handgepäck und nicht in den Koffer. Im Frachtraum eines Flugzeuges kann es frieren, was das Insulin zerstören würde. Aber CAVE: Coolpads für die Kühlung des Insulins enthalten Flüssigkeit. Ihr Kunde soll mit dem Flughafen oder der Fluggesellschaft abklären, ob es Probleme bei der Sicherheitskontrolle gibt und ob ggf. ein ärztliches Schreiben mitgeführt werden sollte.

Für die Mitnahme von starken Schmerzmitteln, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, sollte sich der Patient

unbedingt vom verschreibenden Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lassen, welche Angaben zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und Dauer der Reise enthält. Diese Bescheinigung ist ebenfalls durch die zuständige oberste Landesgesundheitsbehörde oder eine von ihr beauftragte Stelle zu beglaubigen und bei der Reise mitzuführen. Die Formulare können Patienten von der Homepage des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ausdrucken. Im außereuropäischen Ausland bestehen oft besondere Einfuhrbedingungen für Arzneimittel, ganz besonders für Betäubungsmittel. Genauere Informationen findet man bei der Botschaft des entsprechenden Reiselandes.

## Was muss in die Reiseapotheke: In der Übersicht

Indikation	Arzneimittel
Erkältungsbeschwerden	Nasenspray, Hustenlöser/Hustenblocker, Mittel gegen Fieber und Kopfschmerzen, Halsschmerztabletten
Hautprobleme und Hautschutz	Sonnenschutz, Après-Creme, Kühlendes Gel/Creme bei Sonnenbrand, Herpes-Salbe, Insektenschutz, Juckreizmindernde und entzündungshemmende Salbe bei Insektenstichen
Sonnenallergie, Sonnenbrand	orale Antihistaminika, spezifische emulgatorfreie Sonnenschutzpräparate, Salben und Cremes gegen Sonnenbrand
Augenirritationen	reizlindernde Augentropfen; Präparate gegen trockene Augen; desinfizierende Augensalbe
Magen-Darm-Beschwerden	Medikamente gegen akuten Durchfall, Durchfallprophylaxe, Elektrolytmischung, Abführmittel, Medikamente gegen Völlegefühl/Blähungen, Mittel gegen Sodbrennen
Insektenschutz; Malaria prophylaxe	Repellenzien für Haut und Kleidung
Mückenstiche	Gele und cortisonhaltige Cremes
Reiseübelkeit	Kaugummis oder Tabletten mit Antiemetikum, Kapseln mit Ingwerpulver
Schmerzen	Schmerzmittel
Ohrenprobleme bei Wassersportlern	Taucherohrentropfen
Verhütung	Pille → nicht vergessen und Einnahmezeitpunkt bei eventueller Zeitverschiebung beachten, Kondome
Verletzungen	Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe, Pflaster, Blasenpflaster, Verbandmull, Tupfer, je nach Land sterile Spritze, Kanüle, Tupfer
Verstauchungen und Prellungen	Kühlendes/abschwellendes Gel, Kühlkompressen, Bandagen
Persönliche Medikamente	ausreichender Vorrat an Medikamenten, die ständig genommen werden müssen
Kinder	kindgerechte Arzneimittel und Darreichungsformen: Saft, Zäpfchen

Lars Peter Frohn, Autor DAZ.online

[radaktion@daz.online](mailto:radaktion@daz.online)

Quelle:

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/07/17/was-gehoert-in-die-reiseapotheke-teil-2>