

Reiseapotheke

Stellen Sie sich Ihre individuelle Reiseapotheke vor jeder Reise selbst zusammen. Mit Hilfe ihrer Reiseapotheke können Sie:

- leichte Erkrankungen selbst behandeln,
- schwereren Erkrankungen im Reiseland vorbeugen,
- im Notfall Erste Hilfe Maßnahmen vornehmen,
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, während der gesamten Reisezeit einnehmen.

Viele Medikamente sind zwar in den Reiseländern günstiger, da sie aber gefälscht sein können, sind sie nicht immer wirksam oder können im schlimmsten Fall giftige Stoffe enthalten.

Lagern Sie Ihre Medikamente während der Reise möglichst kühl, damit diese ihre Wirksamkeit nicht verlieren.

Grundausrüstung einer Reiseapotheke

- Fieberthermometer
- Pinzette und Zeckenzange
- Sonnenschutz
- Insektenschutz (mit ätherischen Ölen, z.B. Zanzarin bzw. mit DEET oder Icaridin, z. B. Autan, Nobite)
- Dauermedikation, falls nötig (z.B. Insulin, Antibaby-Pille, Bluthochdruckmittel, Malariamittel bei Malariaphylaxe)

In der folgenden Übersicht sind die häufigsten Beschwerden aufgelistet, deren Behandlung mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke möglich sein sollte:

- Reizung der Bindehaut
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Schlaflosigkeit, Aufregung, Unruhe
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Verstopfung
- Fieber
- Schmerzen
- Entzündungen des Bewegungsapparates
- Prellungen
- Mineralstoffverluste durch starkes Schwitzen
- Entzündungen der Haut
- Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Erkältungen
- Allergien und Heuschnupfen
- Ohrenschmerzen
- Insektenstiche
- Sonnenbrand

Für die **Erste Hilfe** sollten Sie darüber hinaus folgende Hilfsmittel dabei haben:

- Desinfektionsmittel
- Verbandszeug (sterile Mullkompressen, elastische Mullbinden 6 und 8 Zentimeter, elastische Binden 6 und 10 Zentimeter, Dreieckstuch, Schlauchverbände)
- Pflaster (Heftpflaster und Wundpflaster)
- kleine Schere
- Sicherheitsnadeln

In fernen Ländern besteht eventuell wegen mangelnder Sterilisationsmöglichkeiten von Ärztebesteck die Gefahr einer Ansteckung mit den Erregern von Infektionskrankheiten wie HIV und [Hepatitis B](#). Daher empfiehlt sich je nach Reiseland, Spritzen, Kanülen und Plastik-Einmalhandschuhen mit zu nehmen. Wegen der Sicherheitsvorschriften auf Flügen dürfen Sie die Kanülen nicht im Handgepäck transportieren. Bei Reisen in Länder mit einem niedrigen Hygienestandard können auch Produkte zur Wasserdesinfektion sinnvoll sein.

Im Falle von ungewöhnlichen, länger andauernden oder schlimmer werdenden Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bei der Suche nach einem Arzt am Reiseort können z.B. die Reiseorganisatoren, Apotheken, Hotels oder Botschaften helfen. Eine Liste von empfehlenswerten Kliniken im Ausland erhalten Sie [hier](#).

Sonnenschutz

Je näher Sie dem Äquator kommen, desto intensiver wird die Sonneneinstrahlung. Zusätzlich verstärken weißer Sand, Wasser, Höhenlagen im Gebirge, Schnee und Eis die Sonnenstrahlung. Die Ozonschicht in der Atmosphäre, die einen gewissen Schutz vor der schädlichen UV-Strahlung gibt, ist in einigen Reiseländern, wie z. B. Australien und Neuseeland, stark verringert. Daher ist es in vielen Ländern ganz besonders wichtig, auf Sonnenschutz zu achten.

In einigen Reiseländern kann es unter Umständen schwierig sein, Sonnenschutzmittel zu kaufen, deshalb sollten Sie sie in ausreichender Menge von zu Hause mitnehmen.

Starke UV-Strahlung kann zu Augen- und Hauterkrankungen führen. Dabei kann es sich um kurzfristige Entzündungen bis hin zu schmerzhaften Verbrennungen der Haut (**Sonnenbrand**) handeln, die in der Folge ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs bergen. Gerade bei Kindern unter 15 Jahren erhöht ein Sonnenbrand das Hautkrebsrisiko um ein Vielfaches. Daher sollten Sie nie lange ungeschützt in der Sonne verweilen und immer eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz tragen. Sie verringert das Risiko einer Augenentzündung.

Sie können das Risiko eines Sonnenbrandes durch einige einfache Maßnahmen verringern:

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Vermeiden Sie ausgedehnte Sonnenbäder insbesondere zwischen 11 und 16 Uhr.
- Bedecken Sie große Hautflächen durch Kleidung.
- Schützen Sie Ihre unbedeckte Haut mit Sonnenschutzcreme:
- Zu Beginn der Reise empfiehlt sich ein hoher Lichtschutzfaktor (je nach Hauttyp ab 15-20).
- In Abhängigkeit des Hauttyps, der Sonnenintensität und der Vorbräune können Sie den Lichtschutzfaktor der Sonnencreme mit der Zeit verringern.
- Besonders empfindliche Hautpartien (z. B. Nase, Narben) können mit einer so genannten Zinkcreme (Lichtschutzfaktor >30) abgedeckt werden.

- Cremen Sie sich etwa 60 Minuten, bevor die Haut der Sonne ausgesetzt wird, ein, da sich ihr voller Schutz erst dann entfaltet.
- Schützen Sie sich auch bei bedecktem Himmel, da UV-Strahlung auch Wolken durchdringt.
- Wasser reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt sie. Cremen Sie sich daher beim Wassersport unbedingt rechtzeitig und sorgfältig ein. Zusätzlich empfiehlt sich, bei sonnenempfindlicher, heller Haut oder beim Schnorcheln ein T-Shirt zu tragen, da die UV-Strahlung bis zu einem Meter tief in das Wasser eindringt. Da ein Teil der Strahlung auch durch ein T-Shirt dringen kann, sollten Sie sich zusätzlich unter dem T-Shirt eincremen.
- Vorsicht bei Wind: Durch den Luftzug wird die Haut abgekühlt, sodass man die Hautverbrennungen bzw. -reizungen erst sehr spät bemerkt.
- Personen mit vielen Muttermalen (Leberflecken) sollten wegen des erhöhten Risikos des Hautkrebses durch intensive Sonnenstrahlung auf lange Sonnenbäder ganz verzichten.

Sonnenbrand - was nun?

Ein Sonnenbrand führt zu einer Rötung der Haut. Die betroffenen Hautbereiche sind meist druckempfindlich. Brandblasen deuten auf eine schwere Verbrennung der Hautstellen hin. Besonders gefährdet sind meist die Schultern, der Oberkörper und das Gesicht.

Sollte es zu einem Sonnenbrand kommen, können Zink, antiallergisch wirkende Gels oder Aloe vera-Salben die Beschwerden lindern. Die betroffenen Hautpartien sollten Sie bis zu einem vollständigen Abheilen vor direkter Sonnenstrahlung schützen.

Ausführliche Informationen zum Sonnenbrand finden Sie im Internet unter <http://www.derma.de/bochum/519.0.html>.

Was tun bei einer Sonnenallergie?

Reagiert Ihre Haut mit juckenden Bläschen auf Sonne, haben Sie möglicherweise eine Sonnenallergie. Sie entsteht, wenn die Haut nicht an intensive Sonnenstrahlung angepasst ist. Gewöhnen Sie Ihre Haut deshalb langsam an die Sonne. Eine Sonnenallergie kann durch das Auftragen eines antiallergisch wirkenden Gels und durch die Einnahme von [Kalzium](#)-Braustabletten behandelt werden.

Intensive Sonneneinstrahlung kann auch zu einem Sonnenstich, Hitzekollaps, Hitzschlag oder einer Hitzeerschöpfung führen:

- Ein **Sonnenstich** entsteht durch direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und kann durch das Tragen einer Kopfbedeckung vermieden werden. Symptome sind Kopfschmerzen, trockene Haut, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstlosigkeit. Suchen Sie bei ersten Anzeichen einen schattigen Platz auf und trinken Sie viel.
- Ein **Hitzekollaps** entsteht durch eine Kreislaufstörung bei langem Stehen in der Hitze oder durch Wasser- oder Salzverlust. Symptome sind Schwäche, Schwindel, Übelkeit und eine blasse, kalt-schweißige Haut ohne Temperaturerhöhung. Ein Hitzekollaps ist in der Regel harmlos und kann durch Liegen im Schatten (Beine hoch) mit gleichzeitigem Abkühlen gut behandelt werden.

- Ein **Hitzschlag** ist ein ernstzunehmender Zusammenbruch der Wärmeregulation des Körpers. Er entsteht z. B. durch eine andauernde Hitzebelastung zusammen mit körperlicher Anstrengung, Alkoholbelastung, ungenügender Flüssigkeitszufuhr oder Übergewicht. Die Symptome sind ein roter Kopf, trockene Haut, erhöhte Körpertemperatur (39-41°C) und starke Kopfschmerzen. Es kommt zu einer Beeinträchtigung des Gehirns, Krampfanfällen und schließlich zum Koma. Der Erkrankte muss im Schatten mit nassen Umschlägen gekühlt und zur weiteren Behandlung in ein Krankenhaus gebracht werden.
- **Hitzeerschöpfung** kann durch Wassermangel und durch Salzverlust ausgelöst werden. Sie können beides vermeiden, indem Sie viel trinken und auf einen ausgeglichenen Salzhaushalt (z.B. durch Elektrolytpräparate) achten.

Insektenschutz

Sowohl Stechmücken als auch Fliegen können Krankheiten übertragen, z. B. [Malaria](#), Schlafkrankheit, Dengue-[Fieber](#), [Gelbfieber](#).

Einige Arten der Aedes-Mücken, Bremsen, Stechfliegen, die Tsetse-Fliege und die Kriebelmücke sind tagaktiv. Ihr Stich lässt sich durch das Tragen heller langer Kleidung vermeiden, da die Insekten durch dunkle Farben angezogen werden. Zusätzlich werden sie durch fahrende Autos angezogen, deshalb kann man bei Fahrten in einem offenen Auto häufiger gestochen werden.

Nachtaktiv sind dagegen Sandmücken, Anopheles-Mücken, Culex-Mücken und Stechgnitzen.

Mit folgenden Maßnahmen können Sie Insektenstiche vermeiden:

- Verwenden Sie imprägnierte Moskitonetze
- Reiben Sie insbesondere die unbedeckten Körperstellen mit mückenabweisenden Wirkstoffen ein:
 - Ø DEET
 - Ø Piperidincarboxylsäure (Icaridin) = Bayrepel

Bedenken Sie, dass Mücken unter Hosenbeine gelangen und durch eng anliegende dünne Stoffe hindurch stechen können. Daher sollten Sie auch den bedeckten Teil der Arme und Beine behandeln.

- Tragen Sie in der Dämmerung und im Morgengrauen helle Kleidung.
- Halten Sie sich in mückensicheren Räumen mit Fliegengitter und Klimaanlage auf, die ggf. mit Insektiziden ausgesprüht werden. Zusätzlich können Insektizide in Form von Aerosolen oder Verdampfern das Risiko für einen Moskitostich senken.
- Verwenden Sie Räucherspiralen zum Abbrennen (Moskito coils), wenn Sie sich im Freien aufhalten.
- Natürlichen Abwehrstoffen, wie z. B. Citronella, wirken nur kurz und reichen deshalb alleine nicht aus.
- Imprägnieren Sie die Kleidung mit Permethrin oder dafür geeigneten synthetischen Pyrethroiden (z.B. Nobite-Kleidung).