

## Reiseapotheke für Fernreisen mit Expeditionscharakter

### **Vorhersehbare Probleme:**

Risiken? Impfungen? Vitamine?

Asthma? Migräne? Magensäureblocker? Blasenentzündungen? Reisekrankheit?

Höhenkrankheit? Wasserhygiene? Micropur®?

**Dauertherapie:** Pille? Blutdruck? Insulin? Mehr als genug!!!

### **Malariaprophylaxe?**

spezifisch, lokal und aktuell individuell beraten lassen!

Insektenschutz mit DEET (Diethyltoluamid), helle Kleidung, Imprägnierung mit Pyrethrum, Moskitonetz, Dämmerung gefährlich

### **Verbandsstoffe und Salben:**

Kompressen steril, Verbandtücher und -päckchen groß und klein, Fettgaze (Sofra-Tüll®), Steristrips® (?), Rettungsdecken Tape, Kompressions-/Stützbinden, Dreiecktuch, Pinzette, Pflaster

Povidon-Jod-Salbe (Braunovidon®), Brandwundensalbe (Flammazine®),

Cortisonsalbe (Ecural®) → Allergie, Sonnenbrand

Gummihandschuhe, Infusionsbesteck, Nadeln, Einmalspritzen (HIV!)

**Sonnenschutz:** Creme, Hut, Nackenschutz, Sonnenbrille

### **Schmerzmittel:**

z.B. Ibuprofen bis 1500 mg/Tag; Vorsicht: Magenschleimhaut

Vorsicht bei Opiaten: Zoll, ggf. Bestätigung Arzt

**Fieber/Schmerz b. Kindern:** Thermometer v. a. mit Kindern

Paracetamol (Benuron®-Saft) oder Ibuprofen (Dolormin®-Saft), Zäpfchen schmelzen!

bei Kindern Dosierung: 15 mg/kg KG alle 4-6 h

**Übelkeit:** Metoclopramid Tropfen (MCP-ratio®),

**Krämpfe, Koliken:** Butylscopolamin (Buscopan®) 10-20 mg alle 8 h

**Durchfall:** Kohletabletten und Loperamid (Imodium®) bis 4 x 2 mg nicht bei Blähungen, Blut, Eiter im Stuhl, Vorsicht bei Kindern

**Rehydrierung** für Kinder: z.B. Oraldäon® 50-100 ml/kg Kind in 6 h

### **WHO-Lösung - „die orale Infusion“**

1 Liter	<b>sauberes, abgekochtes Wasser</b>
3,5 g (1 Teelöffel)	<b>Kochsalz</b>
2,5 g (ca. 1/2 Teelöffel)	<b>Natriumcarbonat (Soda/Natron)</b>
1,5 g (knapp 1/2 Teelöffel)	<b>Kaliumchlorid</b>
20 g (etwa 8 Teelöffel oder 2 Eßlöffel)	<b>Zucker</b>

**Gemeinschaftspraxis Drs. Weber/Feldmann - Pangerstr. 26 - 83026 Rosenheim-Pang**

**HNO:** Nasenspray (Xylometazolin 1% Kinder: 0,5% - ratio®)  
Nasensalbe (Bepanthen®)  
Antibiotische Augensalbe (Floaxal®)

**Allergie/Asthmaanfall:** Prednisolon 100 mg  
Cetirizin 10-20 mg

**Antibiotica: im Notfall, wenn zeitnah keine ärztliche Hilfe möglich**

Amoxicillin (+/- Clavulansäure) (Augmentan®) EW: 3 x 500 mg  
Haut-/Bindegewebsinfektionen, auch bei tiefen Verletzungen zur Vorbeugung,  
Nasennebenhöhlen, Mittelohrentzündung, Luftwege, Gehirnhautentzündung, eitriger  
Zahn

Metronidazol (Vagimid®) EW: 3 x 500 mg  
Darmverletzung,-infektion, Blinddarm (+Cipro), Gasbrand, vaginale Infektion,  
Amöbenruhr, Giardia lamblia

Azitromycin EW: 1 x 500 mg  
Schwere Darminfektionen, Lungenentzündung,

Bei Kindern (keine Säuglinge):

TMP/SMX (Cotrim®) KI: 8-10mg/kg KG/24h (TMP) in 2-3 Dosen  
schwere Darminfekte, Harnwegsinfekte, Blinddarm, Luftwege

**In eigener Sache:**

Diese Sammlung ist nach bestem, aktuellem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Als Orientierungshilfe ist sie in meinen Augen das Maximum dessen, was ein Laie **auf eine Extremreise** (z.B. Kairo-Kapstadt) mitnehmen sollte. Dementsprechend ist sie für kleinere Unternehmungen zu **bescheiden**. Einige der genannten Präparate, zum Teil auch nur bestimmte Dosierungen oder Darreichungsformen unterliegen der Rezeptpflicht. Dies macht eine ärztliche Verordnung notwendig. In meinen Augen ist im Vorfeld einer Extrem- oder Tropenreise der Gang zum Hausarzt zur Impfauffrischung und individuellen reisemedizinischen Beratung ohnehin sinnvoll.

Bei Medikamentennamen wurde neben der Substanz jeweils ein hiesiges Beispielpräparat genannt. Alle hier genannten Medikamente sind aber so lange auf dem Markt, dass sie von vielen Firmen -oft günstiger- angeboten werden. Mit dem Substanznamen (Ausnahme Paracetamol international: Acetaminophen) können die Präparate auch im Ausland erworben werden. Vor Fälschungen sei gewarnt!

Bekanntlich haben Arzneimittel - die wirken- auch unerwünschte Wirkungen. Das Studium des Beipackzettels kann helfen, bereits im Vorfeld Wechselwirkungen vorzubeugen und Komplikationen zu vermeiden.

Eine stets gute Reise mit gesunder Wiederkehr wünscht ... Ihr Dr. Weber