



Erste Hilfe aus der Reiseapotheke

Urlaub ist dazu da, sich zu erholen, Neues zu entdecken und Spass zu haben. Doch gerade auf Reisen können Verletzungen und Krankheit die gute Ferienlaune trüben. Eine Reiseapotheke kann bei vielen Problemen nützlich sein.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Am häufigsten erkranken Reisende an Magen-Darm-Problemen, gefolgt von Atemwegsinfektionen wie Grippe oder Erkältungen. Im tropischen Afrika ist die Malaria bei Reisenden ohne Prophylaxe ein häufiges Problem. Sehr oft kommt es im Urlaub auch zu Hautproblemen.

Die Reiseapotheke

Neben Medikamenten, die regelmässig oder sporadisch eingenommen werden, gehören Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel, Fiebermesser, Schmerzmittel, ein Antiallergikum, eine antiseptische Wundsalbe, Sonnenschutzmittel, Insektenschutz und je nach Reisedestination Medikamente gegen Malaria

«Eine gut gepackte Reiseapotheke kann den Gang zum Arzt im Ausland ersparen.»

sowie Durchfall und Erbrechen mit auf die Reise. Mit einer sinnvoll zusammengestellten Reiseapotheke lassen sich viele Verletzungen wie Schürfwunden oder kleinere Schnittwunden behandeln, ohne eine Arztpraxis aufsuchen zu müssen.



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen
- Fertiges Pflaster, einfache Handhabung



**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich**



Wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck – falls der Koffer mal verloren geht.

Reiseapotheke im Flugzeug mitnehmen

Es kann immer passieren, dass der aufgebene Koffer nicht oder mit Verspätung am Zielort ankommt. Lebensnotwendige Medikamente wie zum Beispiel ein Insulinpen oder Asthmamedikament gehören deshalb immer ins Handgepäck. Flüssigkeiten dürfen in Einheiten von maximal 100 Millilitern im Handgepäck mitgeführt werden. Die Reiseapotheke mit allen anderen Medikamenten kann man in den Koffer packen. Flüssige Medikamente in Glasfläschchen verpackt man so, dass sie nicht zu Bruch gehen können. Für Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko sind eine Thromboseprophylaxe und das Tragen von Kompressionsstrümpfen für Langstreckenflüge sinnvoll.

Behandlung von Wunden

Zu den häufigsten kleineren Verletzungen auf Reisen gehören Schürfwunden, Blasen oder Schnittwunden. Diese lassen sich mithilfe der Reiseapotheke meist gut selbst behandeln. Blutet eine Schürfwunde oder Schnittwunde stark, ist das übrigens in der Regel nicht schlimm. Im Gegenteil: Dadurch werden Bakterien und Schmutz aus der Wunde herausgespült, was das Infektionsrisiko vermindert. Wichtig bei Hautverletzungen ist, die Wunde mit sauberem Wasser oder Koch-

salzlösung auszuspülen und danach gründlich zu desinfizieren. Das Auftragen einer antiseptischen Wundsalbe fördert die Wundheilung. Viele Hautverletzungen verheilen am besten an der Luft. Insbesondere Schürfwunden sollten nicht mit einem Verband abgedeckt werden, da dieser auf der Haut klebt und die Vernarbungen bei jedem



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Individuelle Reiseapotheke:

Lassen Sie sich Ihre Reiseapotheke je nach Zielort und persönlichen Bedürfnissen von Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin zusammenstellen – vom Desinfektionsmittel über Sonnenschutz bis hin zu Medikamenten gegen Magen-Darm-Probleme oder Malaria.

Schnelle Hilfe:

Für kleinere Verletzungen oder akute Beschwerden finden Sie in Ihrer Apotheke passende Erste-Hilfe-Produkte, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

Vorbeugen:

In Ihrer Apotheke erhalten Sie Tipps zur Vorbeugung von häufigen Reisekrankheiten wie Durchfall oder Atemwegsinfektionen.

Verbandwechsel neu aufreissen können. Wird ein Pflaster zum Schutz einer Schnittwunde verwendet, muss dieses täglich ersetzt werden.

Grössere Wunden ärztlich versorgen

Blutet eine Wunde stark und pulsierend, kann dies ein Hinweis auf die Verletzung einer Arterie sein. In diesem Fall muss die Blutung nach der Desinfektion mit einem Druckverband möglichst rasch gestillt werden. Klafft eine Wunde und ist sie tiefer als ein halber Zentimeter, ist ein Arztbesuch notwendig. Dies gilt auch bei Wunden, die durch den Biss eines Tieres entstanden sind. Bei Tierbissen ist das Infektionsrisiko sehr gross, weil die Mundhöhle mit sehr vielen Keimen besiedelt ist. Grössere Schnittverletzungen sollten möglichst rasch, spätestens innerhalb von sechs Stunden von einem Arzt versorgt werden. Danach steigt das Infektionsrisiko.

Hautverletzungen und Tetanus-Risiko

Verschmutzte Wunden bergen das Risiko einer Tetanusinfektion (Starrkrampf). Tetanus-Bakterien kommen in Erde, Staub und Tierkot vor und können durch Hautverletzungen in den Körper gelangen. Eine Impfung bietet einen sehr hohen Schutz vor dieser potenziell tödlichen Krankheit. Wichtig ist, dass die Impfung alle zehn Jahre aufgefrischt wird. Generell empfiehlt es sich, den Impfstatus frühzeitig von einer Fachperson idealerweise einige Monate vor Abreise überprüfen zu lassen. Bis ein optimaler Impfschutz aufgebaut ist, kann es seine Zeit dauern. Allerdings ist es auch für Last-Minute-Reisende nie zu spät, sich doch noch kurz vor der Abreise die nötigen Informationen und allfällige Impfungen zu holen; lieber spät als nie.

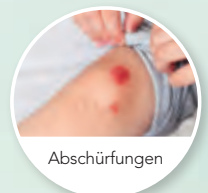
Desinfiziert und heilt Wunden.

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

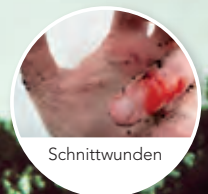
www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

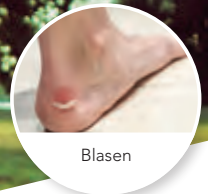
IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Abschürfungen



Schnittwunden



Blasen



Leichte Verbrennungen



Caring Innovation

WIA
LAUFTS?



**Hilft bei Verstopfungen
planbar und schonend.**

**Zur kurzfristigen Anwendung
bei Verstopfung.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

prontolax.ch



**Auf Eiswürfel im Drink verzichtet man in
tropischen Destinationen besser.**

Durchfallerkrankungen vorbeugen

Die meisten Reisenden wissen zwar, dass man in vielen tropischen Destinationen kein Leitungswasser trinken sollte. Dass man aber besser auch auf Eiswürfel, Softeis, Fruchtdrinks, Fruchtsalat, Salat und Cremen verzichtet, ist jedoch vielen nicht klar. Zu den am häufigsten auftretenden gesundheitlichen Problemen von Reiserückkehrern gehört deshalb der akute oder länger andauernde Durchfall. In Bezug auf die Ernährung gilt die Regel «Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es!» zu beachten.

Kritische Medikamente

Es gibt Medikamente, die in der Schweiz zugelassen, in gewissen Ländern jedoch verboten sind. Ihre Einfuhr gilt dort als Straftat. Reisende sollten sich daher vorgängig über die Einfuhrvorschriften im Destinationsland informieren. Kritisch sind betäubungsmittelhaltige Medikamente oder Substanzen zur Behandlung psychischer Erkrankungen. Reisende müssen eine Bescheinigung ihres Arztes oder ihrer Apotheke mitführen und bei der Einreise vorlegen können.



Susanna Steimer Miller

ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.