

Leinen los

So vielfältig wie die Urlaubsziele sind auch die **Risiken**, die ein Aktivurlaub oder der Aufenthalt in fernen Ländern bergen können. Unterstützen Sie Ihre Kunden bei der medizinischen Vorbereitung.



WILLKOMMEN

AN BORD

Ein jedes Reisegepäck sollte eine Reiseapotheke enthalten, selbst wenn es sich nur um einen Wochenendtrip innerhalb Deutschlands handelt. Denn wer möchte schon die knapp bemessene Zeit mit der Suche nach einer Notdienstapotheke in einer fremden Stadt verbringen, weil plötzlich Kopfschmerzen die Urlaubsfreude stören oder weil man sich eine Blase gelaufen hat. Bei einem Auslandsaufenthalt muss man unter Umständen mit ungewohnten klimatischen und hygienischen Verhältnissen rechnen, auf die man sich bereits zu Hause durch eine gute Vorbereitung einstellen kann. Nicht zuletzt spielt es auch eine Rolle, wie man an den Urlaubsort kommt. Für eine Fahrt mit dem Auto oder Zug sind andere Dinge zu beachten als

bei einem Flug. Und reisen Kleinkinder oder Säuglinge mit, muss die Reiseapotheke wieder anders bestückt werden.

Auto oder Flugzeug Wer mit dem eigenen Fahrzeug anreist, sollte vor Reiseantritt nicht nur dieses startklar machen, sondern auch den Verbandskasten überprüfen. Wenn Personen mitfahren, denen leicht übel wird, gehört auch etwas gegen Reise- oder Bewegungsübelkeit (Kinetose) in die Reiseapotheke oder besser gleich griffbereit ins Auto. Bei leichten Formen kann Ingwer, zum Beispiel in Kapselform, helfen. Auch Globuli mit Gelbem Enzian, Wermut, Löwenzahn und potenziertes Brechnuss können Übelkeit lindern, ebenso Bänder fürs Handgelenk, die bestimmte Akupressurpunkte stimulie-

ren. H₁-Antihistaminika der ersten Generation, wie Diphenhydramin oder Dimenhydrinat, unterdrücken im Zentralnervensystem Übelkeit und Schwindel. Sie machen allerdings auch müde. Dimenhydrinat gibt es als Sirup, Tabletten, Dragees oder als Zäpfchen sowie als Kaugummi. Tabletten & Co. sollten idealerweise etwa eine halbe Stunde bis Stunde vor Reiseantritt genommen werden. Die Kaugummis sind für Kinder ab sechs Jahren geeignet und können auch noch helfen, wenn man bei den ersten Symptomen mit dem Kauen beginnt. Mittel gegen Kinetosen gehören natürlich bei disponierten Personen auch bei Flug- oder Schiffsreisen in die Reiseapotheke. Selbst beim Zufahren kann es empfindlichen Personen schlecht werden, vor allem, wenn sie gegen die Fahrtrichtung sitzen müssen. Da bei einer Kinetose durch die unnatürliche Bewegung der Gleichgewichtssinn durcheinander gerät, kann es hilfreich sein, seine Sinne zu harmonisieren – das heißt, bei Schiffsreisen den Horizont im Auge zu behalten oder bei Autofahrten in Richtung Fahrbahn zu blicken und Lageveränderungen vorherzusehen. Keinesfalls sollte man lesen oder auf das Handy oder Tablet schauen, auch nicht aus dem Seitenfenster. Im Flugzeug ist der beste Platz in der Mitte über den Tragflächen.

Handelt es sich um eine Flugreise, sollten Sie zumindest bei Langstreckenflügen auf die Thrombosegefahr hinweisen. Durch das lange bewegungslose Sitzen mit abgewinkelten Beinen und abgeknickten Venen funktioniert der Bluttransport zum Herzen nicht mehr optimal. Dazu kommt, dass sich durch den niedrigen Luftdruck die Venen erweitern und mehr Blut in den Beinen versackt. Die Beine schwellen bei den meisten Menschen auf einem Langstreckenflug an. Gleichzeitig erhöht sich die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln. Sehr sinnvoll ist daher das Tragen von Reisestrümpfen mit Kompressionswirkung. Der Druckverlauf mit der größten Kompress-

CHECKLISTE FÜR DIE REISEAPOTHEKE

Die Basics

Für einen Hotelurlaub reicht in der Regel eine Basis-Reiseapotheke. Hier gehören neben individuellen Arzneimitteln folgende Dinge hinein:

- + Mittel gegen Durchfall, gegen Verstopfung sowie gegen Magenbeschwerden
- + Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- + Mittel gegen Reisekrankheit
- + Sonnenschutz
- + Insektenschutz (Repellent und etwas Juckreizstillendes)
- + Verbandmaterial (Wundschnellverbände, Blasenpflaster, Desinfektionsmittel)
- + Schere und Pinzette
- + Ohrstöpsel, falls es nachts im Hotel laut ist

Für Aktive

Sind im Urlaub auch sportliche Unternehmungen geplant, benötigt man zusätzlich zur Basisausstattung ein Erste-Hilfe-Set mit folgendem Inhalt:

- + Wund- und Heilsalbe
- + Elastische Binden mit Kompressionswirkung
- + Schmerzgel gegen Verstauchungen/Sportverletzungen
- + Magnesium gegen Muskelkrämpfe

Abseits der Zivilisation

Wer eine größere Unternehmung fernab von medizinischer Versorgung vorhat, sollte vorher ausreichend Zeit für die Beratung beim Hausarzt und in der Apotheke oder sogar bei einem Reisemediziner einplanen. Besonders wichtig sind die notwendige Impfvorsorge und die Klimafestigkeit von Arzneimitteln. Neben der Basis-Reiseapotheke und einem Erste-Hilfe-Set sollte man auch an folgendes denken:

- + Elektrolytlösungen gegen starke Flüssigkeitsverluste
- + ein Breitbandantibiotikum (vom Arzt verschreiben lassen)
- + Vitamintabletten (wenn keine ausgewogene Ernährung möglich ist)
- + Traubenzucker als schneller Energielieferant

MIT NATUR- PERL-SYSTEM



Das Perl-System:



Kleine, weiche, zu
100 % biologisch
abbaubare Perlen
rollen die Zahn-
beläge einfach weg –
effektiv aber sehr
schonend.

Optimaler Karies- und Zahnfleischschutz

Besonders zu empfehlen:

- ✓ für die tägliche, exklusive, gesundheitsbewusste Zahnpflege
- ✓ für Träger von Zahnspangen, Kronen, Implantaten, Brücken etc.
- ✓ bei Kunststofffüllungen
- ✓ für Raucher, Kaffee-, Tee- und Rotweingenießer



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echterdingen



PTA 
EXPERTENJURY

NEUE AKTION!

Als Jurymitglied haben Sie ab sofort die Möglichkeit, als Tester der medizinischen Spezialzahncreme Pearls & Dents ausgewählt zu werden.

So geht's:

Noch kein Jurymitglied? Jetzt kostenlos bis zum 15. Juni 2016 online registrieren für unsere Aktion PTA EXPERTENJURY mit Pearls & Dents unter www.expertenjury.de.

Sie sind bereits Jurymitglied? Sie erhalten in Kürze eine Nachricht und können uns mitteilen, ob Sie an der Pearls & Dents-Aktion teilnehmen möchten.

Mit etwas Glück sind Sie dabei!



► sion am Knöchel und abnehmendem Druck nach oben unterstützt die Venentätigkeit. Gleichzeitig sollte man keine Kleidung tragen, die in der Taille einschnürt. Personen mit einem erhöhten Risiko für Thrombosen können sich zusätzlich vom Arzt eine Reisepackung mit zwei Heparin-Spritzen verordnen lassen, die sie sich auf der Hin- und der Rückreise jeweils vor dem Abflug selbst subcutan injizieren können.

FAUSTREGEL FÜR DIE ANPASSUNG DER ARZNEIMITTELEINNAHME AN DIE NEUE ZEIT

Während des Fluges bis zur ersten Medikamenteneinnahme am Zielort oder kurz vor der Landung sollte der Einnahmezeitpunkt zur alten Zeit beibehalten werden. Dazu stellt man die Uhr am besten erst am Zielort um. Anschließend wird das Medikament zu den gewohnten Uhrzeiten, aber mit neuer Ortszeit, eingenommen.

Jeder, der mit dem Flugzeug reist, sollte viel trinken und immer wieder Beingymnastik machen, um die Muskelpumpe anzuregen.

Gegen das Austrocknen der Schleimhäute in der trockenen Luft des Flugzeugs hilft neben viel Trinken ein befeuchtendes Nasenspray mit isotonischer Salzlösung oder eine Nasensalbe. Wer erkältet in den Urlaub startet, sollte unbedingt ein abschwellendes Nasenspray vor dem Flug anwenden. Durch den fehlenden Druckausgleich aufgrund der geschwollenen Schleimhäute können sonst das Starten und insbesondere das Landen sehr schmerzhaft werden.

Sonnenschutz Ob Sommer- oder Winterurlaub – Produkte mit einem auf den Hauttyp und die Urlaubsregion abgestimmten Lichtschutzfaktor gehören in jedes Reisegepäck. Schließlich verbringt man im Urlaub mit Sicherheit einen großen Teil des Tages unter freiem Himmel. Fragen Sie Ihre Kunden, wohin sie reisen. Als Faustregel gilt, dass sich die Eigenschutzzeit der Haut in südeuropäischen Ländern gegenüber Mitteleuropa um ein Drittel und in Äqua-

tornähe um die Hälfte vermindert. Die Eigenschutzzeit der Haut ist die Zeit, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann, ohne dass ein Sonnenbrand auftritt. Dies hängt natürlich davon ab, welchem Pigmentierungstyp man angehört und ob die Haut bereits vorgebräunt ist. Ein Kunde, der dem Pigmentierungstyp III angehört, also leicht bräunt und nur mäßigen Sonnenbrand bekommt, hat ungebräunt in

mit chronischen Schäden zu rechnen ist. Mit Faktor 20 oder 30 und für hellhäutigere Personen mit 50+ ist man auf der sicheren Seite. Ein Teil der UV-Strahlung gelangt in jedem Fall auf die Haut, sodass trotzdem eine Bräunung möglich ist. Für Kinder ist die Berechnung nicht anzuwenden. Sie benötigen auf jeden Fall einen sehr hohen Schutz, denn ihre Haut ist dünner und empfindlicher. Säuglinge gehören gar nicht in die Sonne.

Auch der Radikalfänger Beta-Carotin kann einen gewissen Schutz vor lichtinduzierten Schäden bieten. Lokal appliziert zeigt die Substanz allerdings keine Wirkung. Sie muss eingenommen werden. Man beginnt damit mindestens vier Wochen vor der geplanten Sonnenexposition, damit eine wirksame Konzentration in allen Hautschichten erreicht wird. Sonnenschutzprodukte, die neben den Lichtschutzsubstanzen das Enzym Photolyase enthalten, bieten ebenfalls einen zusätzlichen Schutz. Photolyase kommt bei bestimmten Algen natürlich vor und schützt sie vor UV-bedingten DNA-Schäden. Das Enzym erkennt durch UVB-Strahlen dimerisierte Pyrimidin-Basenpaare der DNA und trennt sie wieder. Dafür ist es auf Energie von außen angewiesen, die es in Form von UVA-Strahlen erhält. Man spricht auch von Light-Repair im Unterschied zum körpereigenen Dark-Repair-Mechanismus, der über Nacht abläuft. Empfehlen Sie auch gleich ein gutes After-Sun-Produkt, das die Haut über Nacht mit Feuchtigkeit versorgt und auch im Falle eines Sonnenbrandes Linderung bringt.

Intensive Sonneneinwirkung dämpft das Immunsystem und kann deshalb zum Ausbruch eines Lippenherpes führen, sofern man das Virus in sich trägt. Auch darüber können Sie Ihre Kunden aufklären. Wer immer mal wieder an Herpes labialis leidet, sollte gleich eine Creme mit Aciclovir oder Penciclovir mitnehmen und sie bei den ersten Anzeichen anwenden. ►

Deutschland eine Eigenschutzzeit von etwa 30 Minuten. Reist er zum Beispiel nach Spanien, so verringert sich diese Zeit auf 20 Minuten. Mit einem Lichtschutzfaktor von 10 würde sich die sonnenbrandfreie Zeit auf 200 Minuten, also knapp 3,5 Stunden, verlängern. Die mögliche Besonnungszeit ergibt sich aus dem Produkt der Eigenschutzzeit und dem Lichtschutzfaktor. Für einen Tag am Strand reichen drei bis vier Stunden aber nicht aus. Zu bedenken ist außerdem, dass bereits nach zwei Dritteln der Zeit die Repairmechanismen der Haut überlastet sind und

MIT INSULIN AUF REISEN

Proteine, wie Insulin, sind gegenüber extremen Temperaturen besonders empfindlich. Sie können weder Hitze vertragen noch Minustemperaturen standhalten. Die Eiweißstruktur würde sich verändern und die Wirkung verloren gehen. Daher muss Insulin immer im Handgepäck mitgenommen werden.

Beratungsthema: Notfallkontrazeption

Die Einnahme eines hormonalen Verhütungsmittels kann den ovulationshemmenden Effekt einer Notfallkontrazeption beeinflussen, so die Ergebnisse amerikanischer Studien.^{1,2} Vermutlich sind die Gestagenbestandteile in den Kontrazeptiva für die Wirkabschwächung des Progesteronrezeptormodulators verantwortlich.



Seit der Entlassung der „Notfall-Pille“ aus der Rezeptpflicht übernehmen die Apotheken eine wichtige Beratungsfunktion. Die Umsätze sind seit März letzten Jahres um 58 % gestiegen, wie aktuelle Zahlen der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) zeigen. Aufgrund der aktuellen Studiendaten sollten die Kundinnen innerhalb des Beratungsgesprächs zukünftig auch nach ihrer regulären Verhütungsmethode befragt werden. Bei Einnahme der Anti-Baby-Pille sollte eine mögliche Wirkabschwächung ulipristalhaltiger

Notfallkontrazeptiva bedacht werden. Für Notfall-Pillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (z. B. Levonoraristo) wurden diese wirkmindernden Effekte nicht festgestellt. Orale Verhütungsmittel können nach ihrer Einnahme weitergenommen werden.

Levonoraristo: bewährter Wirkstoff und kostengünstige Alternative Levonorgestrel verfügt über mehr als 30 Jahre Therapieerfahrung.³ Die Notfall-Pille kann bis zu 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden, wobei das Levonorgestrel die beste Wirk-

samkeit in den ersten 12 Stunden postkoital entfaltet. Dabei wirkt die Notfall-Pille nicht abortiv! Eine bestehende Schwangerschaft kann durch die Dosierung von 1,5 mg Levonorgestrel in Levonoraristo weder abgebrochen werden, noch beeinträchtigt der Wirkstoff eine bereits bestehende Schwangerschaft.

Das enthaltene Levonorgestrel verzögert den Eisprung, indem es die zyklusabhängige Freisetzung des luteinisierenden Hormons (LH) verschiebt. Die Notfall-Pille ist daher nur wirksam, solange der Prozess der Ovulation noch nicht stattgefunden hat. Insbesondere im Hinblick auf die Beratungsleistung steht mit Levonoraristo eine wirksame Notfall-Pille zur Verfügung, die eine kostengünstige Alternative zu anderen Levonorgestrel-Präparaten darstellt. ■



DIE WICHTIGSTEN FRAGEN FÜR DAS BERATUNGSGESPRÄCH

Wie lange liegt der Geschlechtsverkehr zurück?

■ Die Notfall-Pille mit Levonorgestrel sollte so schnell wie möglich – vorzugsweise innerhalb von 12 Stunden, maximal bis zu 72 Stunden – nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Werden zusätzlich Medikamente eingenommen?

■ Bei gleichzeitiger Einnahme von Leberenzym-Induktoren (z. B. Antikonvulsiva, Rifabutin, Rifampicin, Griseofulvin, Johanneskraut) kann die Wirksamkeit von Levonorgestrel vermindert werden.

Was müssen stillende Patientinnen beachten?

■ Nach der Einnahme von Levonoraristo kann bereits nach einer Pause von 8 Stunden wieder gestillt werden.

Levonoraristo 1,5 mg Tabletten, rezeptfreies Notfallverhütungsmittel mit dem Wirkstoff Levonorgestrel

- + Belegte Wirksamkeit³
- + Therapeutische Erfahrung seit über 30 Jahren weltweit³
- + Preisgünstige Alternative zum Erstanbieter (AVP: 15,97 €)
- + PZN: 11022921

¹ Cameron ST et al. The effects on ovarian activity of ulipristal acetate when „quickstarting“ a combined oral contraceptive pill: a prospective, randomized, double-blind parallel-arm, placebo-controlled study. Hum Reprod 2015; 30: 1566–1572

² Brache V et al. A prospective, randomized, pharmacodynamic study quick-starting a desogestrel progestin-only pill following ulipristal acetate for emergency contraception. Hum Reprod 2015; 30: 2785–2793

³ WHO Analysis, EMA assessment Report 24.07.2014

Levonoraristo 1,5 mg Tabletten (Ap) Wirkstoff: Levonorgestrel. Zus.: 1 Tbl. enth. 1,5 mg Levonorgestrel, sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Povidon K-25 (E1201), hochdisperses Siliciumdioxid (E 551), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (E 572). Anw: Notfallkontrazeption innerhalb von 72 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen Wirkstoff od. ein d. sonst. Bestandteile. Schwangers.: Arzneimittel führt nicht zum Abbruch einer bestehenden Schwangerschaft; Anw. während der Schwangerschaft nicht empfohlen. Stillz.: Levonorgestrel wird in die Muttermilch ausgeschieden (Stillen unmittelbar vor der Einnahme bzw. nach de. Anw. das Stillen f. mind. 8 St. verschieben. Nebenw.: Sehr häufig: Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schmerzen im Unterbauch, Spannungsgefühl der Brust, verspätete/stärkere Menstruation, Blutungen, Müdigkeit. Häufig: Durchfall, Erbrechen; Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut, Fälle von thromboembolischen Ereignissen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand April 2015).

Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

ARISTO

► **Insektenschutz** Geht es in ein mückenreiches Gebiet, gehören auch Repellenzien in die Reiseapotheke. Die wirksamsten Insektenabwehrstoffe sind N,N-Diethyl-m-toluamid, kurz DEET genannt, und Icaridin. Letzteres besitzt eine vergleichbare Wirkweise wie das als Goldstandard geltende DEET. Beide wirken auf den Geruchssinn von Mücken und Zecken und haben auf sie eine abstoßende Wirkung. Im Unterschied zu dem etwas aggressiveren DEET besitzt Icaridin eine besonders gute Hautverträglichkeit und wirkt weder irritierend noch sensibilisierend auf die Haut. Daneben sind auch Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen, wie beispielsweise dem Extrakt aus Zitronen-Eukalyptus, im Handel, die nicht ganz so lange wirksam sind und meist auch nur auf heimische Mücken wirken. Der Mückenschutz muss unabhängig vom Wirkstoff auf alle unbedeckten Hautstellen aufgetragen werden, denn die Tiere entdecken auch kleine unbehandelte Areale. Selbst unter dünnen Kleiderstoffen wird die Anwendung empfohlen. Das Repellent wird immer als letztes aufgetragen, also nach dem Sonnenschutz. Sonst wird der für die Mücken unangenehme Geruch verdeckt und es kann nicht wirken.

Wenn die Reise in ein Malariarisikogebiet führt, sollten Sie darauf achten, dass der Insektenschutz, den Sie empfehlen, auch als tropentauglich deklariert ist. Auch eine Malaria-Prophylaxe oder ein Stand-by-Medikament für den Notfall kann sinnvoll sein und wird vom Arzt verordnet. Es ersetzt aber keinesfalls das Repellent.

Für den Fall, dass die Mücken dann doch gestochen haben, sollte die Reiseapotheke immer auch ein beruhigendes und juckreizstillendes H₁-Antihistaminikum mit Bamipin oder Chlorphenoxamin zum Auftragen enthalten. Auch Hydrokortisonhaltige Cremes oder Gele verschaffen Linderung. Sie eignen sich auch zur Behandlung eines Sonnenbrandes oder einer lokalen allergischen Reaktion.

Der Klassiker Durchfall, Verstopfung oder einfach nur Bauchschmerzen – ungewohntes Essen oder unhygienische Bedingungen sorgen dafür, dass kaum jemand von Magen-Darm-Problemen verschont bleibt. Gegen Durchfall stehen zwei hochwirksame Wirkstoffe zur Verfügung, von denen einer auf jeden Fall in die Reiseapotheke gehört: Loperamid verlangsamt die Darmperistaltik und stellt den Darm ruhig. Es ist für Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren in der Selbstmedikation zugelassen. Racecadotril normalisiert den Flüssigkeitseinstrom in den Darm. Dadurch wird der Flüssigkeitsverlust eingedämmt, die auslösenden Viren oder Bakterien können aber weiter ausgeschieden werden. Das Arzneimittel ist für Erwachsene ab 18 Jahren in der Selbstmedikation zugelassen. Bei blutigem Stuhl oder gleichzeitigem Fieber sind beide Substanzen kontraindiziert, da die Gefahr besteht, dass es sich um eine Infektion mit invasiven Erregern handelt, die bereits in die Blutbahn eingedrungen sind. In diesem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ein weiteres Antidiarrhoikum ist der Extrakt der südafrikanischen Uzawurzel. Er hemmt sanft die Darmbewegungen. Unterstützend und bei leichten Durchfällen können darüber hinaus Adsorbentien, wie Aktivkohle, und Adstringenzien, wie Tanninalbuminat, eingesetzt werden. Auch Präparate mit gefriergetrockneter Arzneihefe, wie Saccharomyces boulardii, können im Akutfall, allerdings auch schon prophylaktisch, eingenommen werden. Sie stabilisieren die Darmflora und das Immunsystem des Darmes. Vor allem bei Reisen mit kleinen Kindern oder Senioren sollten Sie zur Durchfallbehandlung zudem an eine Elektrolytlösung (orale Rehydratationslösung) denken.

Wer auf Reisen gar nicht auf Toilette kann und unter Verstopfung leidet, benötigt ein Präparat, das schnelle und zuverlässige Erleichterung bringt. Bisacodyl oder Natriumpicosulfat werden am Abend vor dem

Schlafen gehen eingenommen. Die Wirkung setzt sechs bis zwölf Stunden später ein. Bisacodyl in Zäpfchenform wirkt bereits nach 15 – 30 Minuten und ist daher besonders praktisch, wenn es schnell gehen muss. Beide Substanzen hemmen die Resorption von Wasser und Elektrolyten aus dem Dickdarm (antiresorptive Wirkung) und fördern gleichzeitig deren Einstrom in das Dickdarmlumen (hydragoge Wirkung). Hierdurch erhöht sich das Stuhlvolumen, der Druck auf die Darmwand steigt, und die Stuhlentleerung wird beschleunigt. Eine Alternative zu Zäpfchen sind Mikroklistiere, die ebenfalls leicht anzuwenden sind und schnell wirken. Ihr Vorteil ist, dass sie hitzestabil sind. Wer noch Platz im Reisegepäck hat und schon weiß, dass er im Urlaub mit Verstopfung rechnen muss, kann auch ein Macrogol-Präparat oder Flohsamenschalen mitnehmen und regelmäßig einnehmen.

Leichte bis starke Bauchschmerzen und -krämpfe können Begleitscheinungen von Durchfall oder Verstopfung sein. Sie können aber auch ohne weitere Symptome durch das ungewohnte Essen auftreten. Bei leichten Beschwerden hilft Butylscopolamin die verkrampfte Magendarm-Muskulatur zu entspannen. Zur Behandlung stärkerer Bauchschmerzen und -krämpfe bietet sich eine Kombination aus Butylscopolamin und Paracetamol an. Gegen Übelkeit und Unwohlsein sollten Sie auch an Tropfen mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, wie der bitteren Schleifenblume, denken. Sie können auch bei Sodbrennen helfen. Hier kann man aber auch ein Antazidum mitnehmen.

Schmerzmittel Kopf- oder Zahnschmerzen, vielleicht auch Gliederschmerzen aufgrund eines grippalen Infektes, nehmen auf den Urlaub keine Rücksicht. Daher sollte auch ein Schmerzmittel mit auf die Reise gehen. Sie können die üblichen Analgetika empfehlen und danach fragen, welches Schmerzmittel Ihr Kunde

sonst nimmt. Es kommen Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol oder Ibuprofen sowie Kombipräparate in Frage. Die genannten Analgetika wirken zusätzlich fiebersenkend. ASS sollten sie allerdings nicht empfehlen, wenn die Reise in die Tropen geht. Bei einer Infektion mit dem Dengue-Virus kann es nämlich in schweren Fällen zum hämorrhagischen Fieber kommen. Hierbei sinkt die Zahl der Thrombozyten und es kommt zu Blutungen im Magen-Darm-Bereich. ASS kann dies verstärken.

Wundversorgung Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehört natürlich auch die Wundversorgung. Was man alles braucht, hängt davon ab, ob man einen Relax-Urlaub am Strand, einen Wanderurlaub im Gebirge oder gar einen Abenteuer-Urlaub fernab der Zivilisation plant. Sinnvoll ist in jedem Fall ein Erste-Hilfe-Set mit Wundschnellverbänden verschiedener Größe, Schere, Pinzette und Desinfektionsmittel. Beim Wanderurlaub sind Blasenpflaster empfehlenswert, ebenso elastische Binden mit Kompressionswirkung und schmerzstillende, entzündungshemmende und abschwellende Gele oder Salben gegen Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen. Zur Unterstützung der Wundheilung bei kleineren Wunden bieten sich Salben oder Cremes mit Dexpanthenol oder einem Extrakt aus Hamamelis-Blättern an. Ebenfalls gut geeignet für die Versorgung kleinerer, nicht infektionsgefährdeter Bagatellverletzungen sind hydroaktive Gele, bei denen die Wundheilung im feuchten Milieu abläuft. Für kleinere infektionsgefährdete Verletzungen bietet sich das antibiotisch wirkende Tyrothricin an. Wenn im Urlaubsland mit einer schlechten medizinischen Versorgung und unhygienischen Verhältnissen in Arztpraxen und Kliniken zu rechnen ist, sollte man auch ein paar sterile Einmalspritzen und Kanülen für den Notfall sowie Einmalhandschuhe mitnehmen.

Persönliche Dauermedikation

Zusätzlich zu einer Reiseapotheke, die vor allem solche Dinge enthält, die man nur im Falle eines Falles wirklich braucht, müssen Ihre Kunden an ihre individuellen Arzneimittel denken, die sie auch zuhause benötigen. Keinesfalls sollte man sich darauf verlassen, dass Medikamente weltweit verfügbar und dann auch noch in der gewohnten Qualität zu bekommen sind. In vielen afrikanischen und asiatischen Ländern sind überwiegend gefälschte Medikamente im Umlauf. Laut dem Berliner Zentrum für Reise- und Tropenmedizin liegt die Fälschungsquote bei 40 bis 70 Prozent.

husten, Kinderlähmung, Masern und Diphtherie. Vor allem der Tetanus-Schutz ist lebensrettend, denn schon bei einer Bagatellverletzung kann man sich mit den Sporen des Bakteriums infizieren, die fast überall vorkommen, selbst im Straßenstaub. Ist die Erkrankung erst ausgebrochen, verläuft sie fast immer tödlich.

Je nach Urlaubsziel sind noch weitere Impfungen sinnvoll, wie zum Beispiel die gegen Hepatitis. Die Impfung schützt zuverlässig gegen Hepatitis A, die in seltenen Fällen bleibende Schäden hinterlässt und Hepatitis B, die in etwa zehn Prozent aller Fälle chronisch verläuft. Es existieren jeweils Monoimpfstoffe und

AUSLANDSREISE-KRANKENVERSICHERUNG

Meist macht man sich keine Gedanken über eine zusätzliche private Krankenversicherung für den Urlaub. Denn grundsätzlich gilt der Versicherungsschutz der gesetzlichen Kassen in allen Ländern der EU sowie in Ländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat, beispielsweise der Türkei. Auch in den meisten privaten Tarifen ist dieser enthalten. Allerdings erstatten die Kassen nur die Kosten für die Notfallbehandlung am Urlaubsort. Ein teurer Rücktransport wird meist nicht übernommen oder nur, „wenn der Rücktransport medizinisch notwendig ist“. Dies nachzuweisen kann aber schwierig werden, denn die Entscheidung über die Transportfähigkeit treffen die behandelnden ausländischen Ärzte.

An den Impfschutz denken

Ist der allgemeine Impfschutz komplett? Gibt es für das Reiseland empfohlene oder gar vorgeschriebene Impfungen? Auch darauf sollten Sie Ihre Kunden aufmerksam machen. Welche Impfungen für welches Land empfohlen werden oder vorgeschrieben sind, kann man zum Beispiel beim Auswärtigen Amt erfahren (www.auswaertiges-amt.de). Wer sechs Wochen vor Reiseantritt vom Arzt seinen Impfschutz überprüfen lässt, hat noch Zeit, den nötigen Impfschutz aufzubauen. Bei Pflichtimpfungen ist manchmal ein festgelegter Zeitraum zwischen der letzten Impfung und der Einreise vorgeschrieben. Der allgemein empfohlene Impfschutz, den man auch hier haben sollte, umfasst Tetanus, Keuch-

ein Kombinationsimpfstoff für beide Hepatitis-Formen. Nach einer vollständigen Grundimmunisierung hält der Schutz mindestens zehn Jahre an. Die Hepatitis-A-Impfung erfolgt mit zwei Impfdosen im Abstand von sechs bis zwölf Monaten. Allerdings ist die geimpfte Person schon 14 Tage nach der ersten Dosis geschützt. Das heißt, auch kurz vor Urlaubsantritt – etwa bei einer Last-minute-Buchung – kann eine Impfung noch sinnvoll sein. Die letzte Impfung sorgt dann für den Langzeitschutz. Die Grundimmunisierung gegen Hepatitis B erfolgt in drei Schritten. Bereits zwei bis vier Wochen nach der ersten Impfung besteht ein Schutz. Dieser hält jedoch nicht lange vor, weshalb eine zweite Impfung im Abstand von etwa vier Wochen ►

► durchgeführt werden sollte. Die dritte Impfdosis komplettiert etwa sechs Monate später die Grundimmunisierung. Das gleiche Schema gilt für den Kombinationsimpfstoff. Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten übrigens Impfungen und auch die Malariaphylaxe für den privaten Auslandsurlaub.

von 100 ml transportiert werden (es zählt die auf der Packung aufgedruckte Höchstfüllmenge). Zusätzlich müssen alle Behälter in einem transparenten, wieder verschließbaren Plastikbeutel mit maximal einem Liter Fassungsvermögen befördert werden. Dies gilt auch für Arzneimittel. Medikamente, die der Flug-

ge als Reisebedarf aus- oder einführen. Das muss er allerdings selbst tun, er darf niemanden beauftragen, denn Betäubungsmittel dürfen ausschließlich für den eigenen Bedarf mitgeführt werden. Und er braucht eine vom behandelnden Arzt ausgefüllte Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsüber-

»Vor allem bei Reisen mit kleinen Kindern oder Senioren sollten Sie zur Durchfallbehandlung an eine Elektrolytlösung (orale Rehydratationslösung) denken.«

Arzneimittel im Handgepäck

Eine weltweit gültige oder länderspezifische Verordnung, welche Medikamente man in ein Land einführen darf, besteht nicht. Ebenso wenig existiert eine allgemein gültige Bestimmung über Arzneimittel und Medizinprodukte, die im Handgepäck im Flugzeug mitgeführt werden dürfen. Die jeweiligen Bestimmungen richten sich nach Land, Behörden und aktueller Situation und können ganz unterschiedlich ausfallen. Daher ist es für chronisch Kranke, die regelmäßige Arzneimittel einnehmen müssen, unbedingt erforderlich, vor der Abreise zu klären, ob und wo ihre Medikamente mitgeführt werden dürfen. Innerhalb Europas ist es relativ einfach. Die an europäischen Flughäfen seit dem 6. November 2006 geltenden neuen Sicherheitsbestimmungen bei der Passagier- und Handgepäckskontrolle beziehen sich auch auf Arzneimittel. Ob verschreibungspflichtig oder nicht, Medikamente in Pulver-, Tabletten- oder Aerosolform sowie Flüssigkeiten, die aus medizinischen Gründen notwendig sind, dürfen ins Handgepäck. Allerdings dürfen alle Flüssigkeiten und ähnliche Produkte, worunter man auch Salben und Cremes zählt, nur noch in Einzelbehältern mit einer Höchstfüllmenge

gast während der Flugreise einnehmen muss, müssen nicht in einem Beutel verpackt sein, jedoch bei der Sicherheitskontrolle ebenfalls separat vorgelegt werden.

Für verschreibungspflichtige Arzneimittel ist eine ärztliche Bestätigung erforderlich. Die genaue Form ist nicht vorgeschrieben, sie soll lediglich übersichtlich aufführen, welche Medikamente mitgeführt werden. Es gibt ein Formular unter anderem beim ADAC. Ihr Kunde kann dort selbst seine Medikation eintragen und muss es dann nur noch beim Arzt abstempeln und unterschreiben lassen. In mehreren Sprachen wird bestätigt, dass die aufgeführten Güter für den eigenen Gebrauch bestimmt sind und nicht etwa im Land verkauft werden sollen. Auch, wenn im Ausland mal ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden muss, ist das Formular hilfreich, denn es erklärt dem behandelnden Arzt schnell, welche Medikamente man für gewöhnlich einnimmt.

Betäubungsmittel im Flugzeug

Bei Reisen von Bürgern aus den Vertragsstaaten des Schengener Abkommens in eines dieser Staaten gibt es eine klare Regelung: Der Patient darf seine Betäubungsmittel in der für die Dauer der Reise angemessenen Men-

einkommens. Diese Bescheinigung muss vor Antritt der Reise durch die oberste Landesgesundheitsbehörde oder eine von ihr beauftragte Stelle beglaubigt werden. Die Gültigkeitsdauer der Bescheinigung beträgt maximal 30 Tage. Für jedes verschriebene Betäubungsmittel ist eine gesonderte Bescheinigung erforderlich. Bei Reisen in Länder außerhalb des „Schengen-Raumes“ gelten unterschiedliche Regelungen. Meist genügt es, wenn Ihr Kunde sich vom verschreibenden Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lässt, die 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. ■

*Sabine Breuer,
Apothekerin/Redaktion*



Lesen Sie
online weiter!
Webcode: J6042

FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der
30. Juni 2016.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Reiseapotheke«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.pta-aktuell.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



REISEAPOTHEKE

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 06/2016 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.pta-aktuell.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK 2015/348 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 06/2016.

Ihr PTA
Fortbildungs-
punkt

Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift