

Schon gepackt?



Durch eine Krankheit kann die Traumreise schnell zum Albtraum werden. Zum Glück können leichtere gesundheitliche Beeinträchtigungen oft in **Eigenregie** behandelt werden – wenn die richtige Medizin im Koffer steckt.



© ratmaner / iStock / Thinkstock

Für viele Menschen in Deutschland stehen die schönsten Wochen des Jahres unmittelbar bevor, denn Sommerzeit ist Hauptreisezeit. Aktuellen Buchungstrends zufolge zieht es deutsche Urlauber auch in diesem Jahr wieder scharenweise auf die Balearen. Einen regelrechten Reiseboom erleben zurzeit Griechenland, Bulgarien und Kroatien, aber auch die Nachfrage für Zypern und Marokko ist deutlich angestiegen, so der Deutsche Reiseverband (DRV). Voll im Trend

liegen nach wie vor Kreuzfahrten: Über zwei Millionen Gäste reisten 2016 mit einem Kreuzfahrtschiff, wobei drei von vier Deutschen Routen durch europäische Fahrtgebiete wählten. Vor allem die Mittelmeerregion, aber auch Schiffsreisen durch Nord-West-Europa, zu den Britischen Inseln und durch die Ostsee stehen bei Kreuzfahrttouristen hoch im Kurs. Nach wie vor zieht es Globetrotter auch in die Ferne: Zu den begehrtesten Fernreizezielen gehören die USA und Thailand. Für ihre Urlaubs- und

Privatreisen gaben die Bundesbürger im vergangenen Jahr rund 86 Milliarden Euro aus – davon wurden Reiseleistungen in Höhe von fast 60 Milliarden Euro vor Reiseantritt im eigenen Land gebucht, so der DRV. Die Zahlen zeigen eindrucksvoll, dass die Deutschen ein äußerst reisefreudiges Volk sind und sich den wohlverdienten Urlaub auch einiges kosten lassen.

Natürlich sollen die schönsten Wochen des Jahres Entspannung und Erholung bringen, aber auch neue Eindrücke ver-

mitteln, für Abwechslung und unbeschwerte Augenblicke sorgen, nicht selten auch die Abenteuerlust stillen und den Horizont erweitern. Ganz klar: An den Urlaub werden hohe Erwartungen gestellt. Umso schlimmer, wenn der Urlaubstraum platzt, weil die Gesundheit nicht mitspielt. Und das ist häufiger der Fall, als viele reiselustige Zeitgenossen vermuten. Laut einer repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag des Direktversicherers CosmosDirekt ist jeder vierte Deutsche im Urlaub schon einmal krank gewesen. Bei den unter 30-Jährigen sind es sogar 43 Prozent. Natürlich erfordern ernsthafte Erkrankungen eine umgehende medizinische Behandlung vor Ort. Im Gegensatz dazu können Bagatellerkrankungen und leichtere gesundheitliche Beeinträchtigungen häufig ohne Gang zum Arzt therapiert und auskuriert werden. Doch dafür ist es unerlässlich, dass Urlauber eine gut sortierte, an den individuellen Bedarf angepasste Reiseapotheke im Gepäck haben.

Vorsicht, Fälschungen!

Keine gute Idee ist es Experten zufolge, sich darauf zu verlassen, im Akutfall geeignete Medikamente am Urlaubsort kaufen zu können. Vor allem in Afrika, Teilen Asiens und Lateinamerikas ist die Gefahr groß, gefälschte Arzneimittel zu bekommen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass es sich bei zehn bis 30 Prozent der in Schwellen- und Entwicklungsländern erhältlichen Medikamente um Fälschungen handelt. Gefälschte Medizin enthält entweder keinen aktiven Wirkstoff, nicht die angegebenen Substanzen, abweichende Wirkstoffkonzentrationen oder starke Verunreinigungen. Von ►

CHECKLISTE FÜR DIE REISEAPOTHEKE

Basisausstattung:

- + Fieberthermometer, Pinzette, Schere
- + Verbandzeug (z. B. Wundschnellverbände, Mullbinden, Fixiermittel)
- + Desinfektionsmittel
- + Wund- und Heilsalbe
- + Arzneimittel, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- + Medikamente gegen
 - Reisekrankheit/Erbrechen
 - Durchfall
 - Fieber und Schmerzen
 - Insektenstiche, Sonnenbrand
 - Erkältungsbeschwerden

Je nach individuellen gesundheitlichen Problemen und Art des Urlaubs zusätzlich z. B.:

- + Arzneimittel gegen
 - Magen-Darm-Probleme (z. B. Verstopfung, Sodbrennen, Blähungen)
 - Kreislaufprobleme
 - Schlafstörungen
 - Augenreizungen
 - Ohrenschmerzen (v. a. bei Tauchurlauben)
 - Allergien
 - Lippenherpes
 - Sportverletzungen

Bei Fern- und Tropenreisen evtl. erforderlich:

- + Malariamedikamente und Breitbandantibiotikum (rezeptpflichtig)
- + Präparate zur Wasserentkeimung

Nicht vergessen:

- + Sonnenschutz
- + Repellent
- + evtl. Moskitonetz

Für Ihre individuelle Magnesium-Empfehlung!

Typisch
Doppelherz system:

- Qualität ✓
- Dosierung ✓
- Geschmack ✓



Trinkgranulat mit 400 mg Magnesium aus Citrat

- Zusätzlich: **Vitamin B6** und **Vitamin C**
- Gute **Bioverfügbarkeit**
- Leckerer **Orange-Granatapfel-Geschmack**

PZN: 03979800 (20 Beutel), PZN: 03979846 (40 Beutel)



Depot-Magnesium mit 2-Phasen-Funktion

- Schnelle **Direktphase** mit 200 mg Magnesium
- **Depotphase** mit 200 mg Magnesium
- Mit **Vitamin B6**

PZN: 11034864 (30 Tabletten)



Brausetablette mit 400 mg Magnesium aus Citrat

- Zusätzlich: **Vitamin B6** und **Vitamin C**
- Gute **Bioverfügbarkeit**
- Leckerer **Orange-Granatapfel-Geschmack**

PZN: 11047269 (24 Brausetabletten)



www.doppelherz.de



system

► selbst versteht sich, dass die Einnahme solcher Präparate weitreichende Folgen für die Gesundheit haben und mitunter sogar lebensgefährlich sein kann. Da viele Fälschungen sehr geschickt gemacht sind, haben sogar Profis oft Probleme damit, sie vom Originalprodukt zu unterscheiden. Für den Laien ist es somit fast unmöglich, eine Fälschung zu erkennen.

wahrt Reisende im Krankheitsfall zum Beispiel davor, am Ferienziel eine Apotheke zu suchen und sich dort „mit Händen und Füßen“ verständigen zu müssen, um schließlich ein unbekanntes Arzneimittel mit Beipackzettel in fremder Sprache zu erhalten. Als PTA sollten Sie Ihre Kunden auf die Bedeutung einer gut ausgestatteten Reiseapotheke „Made in Ger-

Südamerika wird sicher umfangreicher bestückt sein müssen als die für den Strandurlaub auf Mallorca. Und ein chronisch kranker Apothekenkunde im Rentenalter braucht auf jeden Fall andere Arzneimittel als eine junge Familie – selbst, wenn die Reise ans gleiche Ferienziel geht. Unabhängig von individuellen Faktoren sollte die Reiseapotheke jedoch grund-

Kinder potenziell gefährliches Übel ist Reisedurchfall, auch „Montezumas Rache“ oder „Fluch des Pharaos“ genannt. In heißen Ländern in Äquatornähe und in Regionen mit geringem hygienischem Standard ist die Gefahr besonders groß, sich eine Reisediarrhö zuzuziehen. Aber auch an europäischen Stränden und auf Kreuzfahrtschiffen, wo viele Menschen auf vergleichsweise engem Raum zusammenkommen, sind Urlauber nicht vor Durchfall gefeit. Verursacher sind häufig Bakterien, insbesondere *Escherichia coli*, aber auch Viren kommen infrage.

Die gute Nachricht: Eine unkomplizierte Reisediarrhö ist meist selbstlimitierend und nach ein paar Tagen wieder vorüber. Die wichtigste Therapiemaßnahme besteht darin, den durch die häufigen, wässrigen Stühle großen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Geeignet sind beispielsweise Tees und Elektrolytlösungen, die unbedingt in die Reiseapotheke gehören. Zur Behandlung gibt es unterschiedliche Antidiarrhoika, darunter Probiotika, Präparate mit Gerbstoffen und Aktivkohle. Rezeptfreie Arzneimittel mit dem Wirkstoff Racecadotril, die den übermäßigen Wasser- und Elektrolyteinstrom in den Darm normalisieren, ohne den Darm zu hemmen, sind für Erwachsene geeignet. Loperamid-haltige Antidiarrhoika, die den Durchfall stoppen, können im „Notfall“ ebenfalls gute Dienste leisten, da sie die Darmmotilität und damit die übermäßigen Ausscheidungen hemmen. Um Reisedurchfall vorzubeugen, können Sie Ihren Kunden, vor allem bei Reisen in tropische und subtropische Gefilde sowie in Länder mit geringerem Hygienestandard, folgende Tipps mit auf den Weg ►

KINDGERECHT REISEN

Statistiken deuten darauf hin, dass Familien mit Kindern ihren Jahresurlaub vor allem in europäischen Ländern verbringen. „Das entspricht auch unseren Empfehlungen bei der Urlaubsplanung – insbesondere mit Kleinkindern“, sagt Dr. Mathias Wagner, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Berlin, und Referent des Centrums für Reisemedizin (CRM). „Ist das Ziel zu weit weg und eine Anreise somit mit vielen Strapazen verbunden, die medizinische Infrastruktur vor Ort nicht gut ausgebaut oder das Klima extrem, sollten Eltern ihren Kindern die Reise besser nicht zumuten.“ Insbesondere von Reisen in Malariagebiete rät das CRM analog zu den Empfehlungen der WHO ab.

Auf Tropenreisen sollten Familien mit Kindern unter fünf Jahren grundsätzlich verzichten. Denn heiße Regionen bergen zahlreiche Gesundheitsrisiken für die Jüngsten: So haben Kinder eine geringere Hitzetoleranz als Erwachsene und ihre Haut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung. Auch ist Reisedurchfall in dieser Altersgruppe wesentlich häufiger und schwerwiegender. Denn Kinder können stärker dehydrieren und ihr Kreislauf kann schneller entgleisen.

Prinzipiell gilt: Fieberhafte Erkrankungen des Kindes im oder kurz nach dem Urlaub sind immer Anlass, sofort zum Arzt zu gehen. Darüber hinaus ist es wichtig, Medikamente für die kindgerechte Reiseapotheke in ausreichender Menge in Deutschland zu kaufen. „In eine Reiseapotheke gehören in jedem Fall orale Rehydrationslösungen bei Durchfall, Fiebermittel und Nasentropfen – neben den speziell notwendigen Medikamenten für das Reiseland“, betont Dr. Wagner.

Nicht nur bei Reisen in Schwellen- und Entwicklungsländern ist eine in der Heimat zusammengestellte Reiseapotheke ein wichtiger Urlaubsbegleiter. Auch am Mittelmeer, in Osteuropa, in den USA oder in anderen Regionen mit insgesamt guter medizinischer Versorgung kann sie sehr gute Dienste leisten und Urlaubern viel Stress ersparen. Die Medizin aus dem eigenen Koffer be-

many“ hinweisen und ihnen beim Packen helfen.

Welche Medikamente und welche Erste-Hilfe-Ausstattung ins Gepäck gehören, ist von vielen individuellen Faktoren abhängig. Insbesondere spielen das Urlaubsziel, die Art der Reise, das Alter und der Gesundheitszustand der Mitreisenden sowie die geplanten Aktivitäten eine wichtige Rolle. Eine Reiseapotheke für die Trekkingtour in

sätzlich geeignete Präparate gegen „typische Urlaubsleiden“ beinhalten, zu denen insbesondere Reisedurchfall, Reisekrankheit, Erkältungsbeschwerden, Fieber und Schmerzen sowie Hautirritationen gehören.

Reisedurchfall Paroli bieten

Ein weit verbreitetes, immer lästiges und insbesondere für ältere Menschen und jüngere

Schnelle Schmerzlinderung bei Entzündungen im Mundraum!



Kamistad® mit der einzigartigen 2-fach-Wirkstoffkombination aus Lidocain und Kamille.



die Kamille wirkt zusätzlich beruhigend, entzündungshemmend und fördert so die Heilung der entzündeten Mundschleimhaut. Kamistad® wirkt punktgenau am Entzündungsherd und bietet dank seiner einzigartigen 2-fach-Wirkung Schmerzbehandlung plus Entzündungshemmung in einem Produkt!

Ideal für jede Hausapotheke.

Kamistad®, der überlegene Marktführer mit 48% Marktanteil, ist bei Zahnfleischentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und besonders schmerzhaften Aphten seit über 40 Jahren die bewährte Sofort-Hilfe für Jung und Alt. ■

Entzündungen in Mund- und Rachenraum treten meist in Form von Schwellungen und Rötungen auf. Diese gehen oft einher mit zum Teil heftigen Schmerzen und schränken deshalb das Leben der Betroffenen stark ein, da Sprechen, Kauen und Schlucken nur noch beschwerlich möglich sind.

Mundschleimhaut, eine unzureichende Mundhygiene, allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel, Medikamente oder Piercing-Schmuck bis hin zu Beschwerden der Weisheitszähne und kleinen Verletzungen durch zahnärztliche Behandlungen, heißes Essen oder spitze Nahrungsbestandteile.

Viele verschiedene Ursachen. Für diese Entzündungen gibt es eine ganze Reihe an Auslösern: Druckstellen durch Prothesen oder Zahnsparungen, Aphten aufgrund eines geschwächten Immunsystems sowie durch Vitamin- oder Eisenmangel, trockene

Einzigartige 2-fach-Wirkstoffkombination hilft. Wer unter Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut leidet, ist auf der Suche nach schneller Schmerzlinderung und rascher Heilung der entzündeten Stellen. Der Marktführer* Kamistad® eignet sich für Er-

wachsene und Kinder ab 12 Jahren. Denn Kamistad® enthält die zwei aufeinander abgestimmten Wirkstoffe Lidocain und Kamille. Lidocain stoppt den Schmerz,

KAMISTAD®

- Einzigartige 2-fach-Wirkung
- Lidocain lindert schnell den Schmerz
- Kamille fördert zusätzlich die Heilung
- Bewährt seit 40 Jahren – praktisch und einfach in der Anwendung
- Auch für Prothesen- und Zahnsparungsträger eine gute Empfehlung



* MAT 12/2016 IMS OTC Report nach Umsatz und Absatz und höchster Anteil an Apothekenempfehlungen lt. 3/2016 GfK-Mediscope

Kamistad® Gel 20 mg Lidocain-HCl/185 mg Auszug aus Kamillenblüten/1 g Gel. Zus.: 1 g Gel enth.: 20 mg Lidocainhydrochlorid 1H₂O u. 185 mg Auszug aus Kamillenblüten (1:4–5). Auszugsm.: Ethanol 50% (V/V) mit 1,37% Trometamol (eingestellt m. Methansäure 98% auf pH 7,3). **Sonst. Bestandt.:** Benzalkoniumchlorid, Ethanol 96%, Methansäure, Polyacrylsäure, Saccharin-Na, Trometamol, ger. Wasser, Wasser, Zimtöl. **Anw.:** Traditionell angew. als mild wirkendes AM b. leichten Entzünd. des Zahnfleisches u. d. Mundschleimhaut. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoffe, and. Lokalanästhetika v. Amid-Typ od. e. d. sonst. Bestandt. **Anw.-beschränk.:** Kdr. < 12 J. **Hinw.:** Kontakt m. Augen u. offenen Wunden vermeiden. Nach dem Auftragen die Hände gründlich reinigen. Hautreiz. durch Benzalkoniumchlorid mögl. **Schwangersch./Stillz.:** Kontraind. **NW:** Vorübergehend leichtes Brennen; allerg. Reakt. (z. B. Kontaktallergie) durch Lidocain, Zimt u. Kamille, auch b. Überempf. gg. Korbblütler (z. B. Beifuß) u. Perubalsam (sog. Kreuzreakt.); Überempf.reakt. an Haut u. Schleimhäuten. Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. **STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel**

► geben: Kein Leitungswasser, sondern nur Wasser aus Flaschen mit intaktem Schraubverschluss trinken, die Zähne nicht mit Leitungswasser putzen und zudem auf Eiswürfel in Getränken verzichten. „Koch es, schäl

sollten auch Medikamente gegen andere Magen-Darm-Probleme in die Reiseapotheke gepackt werden. In jedem Fall ein Präparat gegen Übelkeit und Erbrechen. Antiemetika mit dem Wirkstoff Dimenhy-

Sinnvoll kann es zudem sein, sich gegen Verstopfung zu wappnen, die fern der eigenen Toilette keine Seltenheit ist. Ungewohnte Speisen und ein anderes Klima tragen ihren Teil dazu bei, dass der Darm in

Sodbrennen gepeinigt werden, sollten auch auf Reisen darauf vorbereitet sein und mit der passenden Medizin gegensteuern können.

Hilfe bei Fieber und Schmerzen

Ein individuell geeignetes und gut verträgliches Analgetikum gehört in jedem Fall in die Reiseapotheke – und bei Flugreisen sinnvollerweise auch ins Handgepäck. Fiebersenkend und schmerzstillend sind Wirkstoffe wie Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure, wobei die beiden letztgenannten auch über entzündungshemmende Eigenschaften verfügen. Ein Schmerzmittel kann in den Ferien auch bei erkältungsbedingten Kopf- und Gliederschmerzen helfen. Gut so, denn ausgerechnet im Urlaub bekommen viele Menschen einen grippalen Infekt. Zu langes Verweilen im herrlich erfrischenden Meerwasser, eine zu kalt eingestellte Klimaanlage im Hotelzimmer oder auch Stress kurz vor dem Urlaub und während der Anreise können das Immunsystem schwächen und Erkältungsviren Tür und Tor öffnen. Der Grund, warum neben einem Analgetikum auch Erkältungspräparate, insbesondere ein abschwellendes Nasenspray, aber auch Hustenlöser und Lutschtabletten gegen Halsschmerzen ihren festen Platz in der Reiseapotheke haben sollten. Praktisch für unterwegs sind Kombinationspräparate, die einen Wirkstoff gegen Schmerzen und Fieber und einen Wirkstoff mit gefäßverengender Wirkung zum Abschwellen der Nasenschleimhaut enthalten. Vorteil: Mit nur einem Präparat machen Kombis gegen unterschiedliche erkältungstypische Beschwerden mobil. ►



© racamani / fotolia.com

Empfehlen Sie Ihren Kunden auch, sterile Einmalspritzen mitzunehmen, wenn sie in Länder mit geringem hygienischen Standard reisen.

es oder vergiss es“ – heißt eine einfache, aber sehr einprägsame und vor allem wirkungsvolle Regel in Bezug aufs Essen. Eine gute Handhygiene sollte selbstverständlich sein.

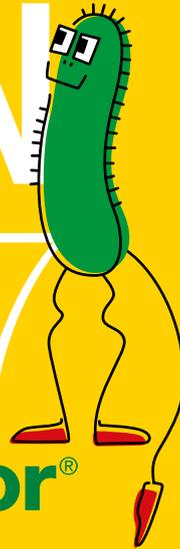
Alles Gute für Magen & Darm

Neben Antidiarrhoika

drinat sind bei Reisekrankheit wirksam und deshalb gute Begleiter für unterwegs. Dass dieser Wirkstoff müde machen und die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen kann, sollte im Beratungsgespräch Erwähnung finden.

den Urlaubsstreik tritt. Abhilfe schaffen, falls erforderlich, Laxanzien mit Wirkstoffen wie Bisacodyl, Natriumpicosulfat oder Macrogol. Apothekenkunden, die zu Hause gelegentlich von Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfen oder

100 JAHRE EcN 1917 Mutaflor®



E. coli Stamm Nissle 1917 –
einzigartige stammspezifische Eigenschaften

www.mutaflor.de



Evidenzbasierte, probiotische Therapie
bei chronisch entzündlichen und funktionellen Darmerkrankungen

Mutaflor® - Mutaflor® mite. Wirkstoff: Escherichia coli Stamm Nissle 1917. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Hartkapsel Mutaflor®/Mutaflor® mite enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil Escherichia coli Stamm Nissle 1917 entsprechend $2,5-25 \times 10^9$ / $0,5-5 \times 10^9$ vermehrungsfähigen Zellen (KBE). Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, Talkum, Poly(methacrylsäure-co-methylmethacrylat) (1:1), Macrogol (4000), Triethylcitrat, Glycerol 85 %, Titandioxid, Eisen(III)-oxid, Gelatine, Gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, Gereinigtes Wasser / Maltodextrin, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.), Macrogol (4000), Triethylcitrat, Glycerol 85 %, Titandioxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid + H₂O, Gelatine, Gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Colitis ulcerosa in der Remissionsphase, Chronische Obstipation. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Präparates. **Nebenwirkungen:** Initial treten häufig Blähungen auf. Sehr selten wurden Veränderungen der Stuhlkonsistenz oder Stuhlfrequenz, Abdominalschmerz, Borborygmus, Meteorismus, Übelkeit oder Erbrechen beobachtet. Sehr selten wurden Hauteffloreszenzen, Erytheme oder Hautschuppungen beobachtet. Sehr selten wurden Kopfschmerzen beobachtet. **Warnhinweis:** Bei 2°C–8°C (im Kühlschrank) aufbewahren! Stand: 08.2015/03.2014



Mutaflor® Suspension. Wirkstoff: Escherichia coli Stamm Nissle 1917. **Zusammensetzung:** 1 ml Suspension enthält: Bakterienkultur mit Escherichia coli Stamm Nissle 1917 entsprechend 10^8 vermehrungsfähigen Zellen (KBE). Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Magnesiumsulfat-Heptahydrat, Calciumchlorid-Dihydrat, Magnesiumchlorid-Hexahydrat, Natriumhydroxid-Lösung 32 %. **Anwendungsgebiete:** Diarrhö bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern; Diarrhö bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern unter Sondenernährung; Kolonisationsprophylaxe bei Früh- und Reifgeborenen; Steigerung der postnatalen Immunkompetenz bei Früh- und Reifgeborenen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Präparates. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen wurden initial Blähungen beobachtet, die stets ein Zeichen zu hoher Dosierung sind. Sie verschwinden bei Reduzierung der Dosis. Weiter wurden sehr selten Durchfall, Erbrechen oder abdominale Schmerzen beobachtet. In sehr seltenen Fällen wurden Urtikaria oder allergische Reaktionen beobachtet. Bei sehr unreifen Frühgeborenen wurde vereinzelt das Auftreten einer Sepsis berichtet. Die Häufigkeit ist auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. **Warnhinweise:** Vor Gebrauch schütteln. Im Kühlschrank (2°C–8°C) aufbewahren! Verwendbarkeit nach Anbruch einer 5 ml Ampulle: 5 Tage. Stand: 03.2015

Ardeypharm GmbH, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke

► Mit heiler Haut durch die Ferien

Zur Basisausstattung der Reiseapotheke gehören auch Mittel gegen Hautirritationen, zu denen Sonnenbrand und Insektenstiche zählen. Gute Dienste leisten juckreizlindernde Antihistaminika für die topische Anwendung sowie rezeptfreie Hydrokortison-Präparate.

Erinnern Sie Ihre Kunden zudem daran, ein gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Set einzupacken. Verbandszeug ist ob-

tiert die Erste-Hilfe-Ausstattung; Aktivurlauber sollten zudem an eine Salbe oder ein Gel zur Behandlung stumpfer Sportverletzungen denken.

Welche Präparate darüber hinaus in die individuelle Reiseapotheke gehören? Darüber kann sich das Apotheken-Team im Beratungsgespräch meist schnell einen Überblick verschaffen. Viele Kunden sind beispielsweise dankbar für den Rat, bei Reisen in sonnenreiche Regionen vorsichtshalber eine

Ein sinnvoller Reisebegleiter sein kann. Wichtig ist es bei der Auswahl aller Arzneimittel für die Reiseapotheke grundsätzlich, Alter und Gesundheit der Mitreisenden zu berücksichtigen, auf Kontraindikationen zu achten und vor allem bei älteren und chronisch kranken Menschen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen müssen, auch auf Wechselwirkungen. Kinder brauchen ihre eigenen, altersgerecht dosierten Medikamente.

Hilfreich kann der Hinweis sein, dass unempfindliche Darreichungsformen wie Tabletten und Kapseln unterwegs oft praktischer sind als Flüssigkeiten in großen und zerbrechlichen Flaschen. Wichtig zu wissen ist auch, dass manche Arzneimittel – etwa Zäpfchen, Gele und Insulin – Hitze nicht vertragen und deshalb sowohl während der Reise als auch am Urlaubsort davor geschützt werden müssen. In einer speziellen Kühltasche ist hitzeempfindliche Medizin gut aufgehoben.

Sinnvoll ist auch die Erklärung, dass sämtliche Medikamente, die während der An- beziehungsweise Abreise benötigt werden, immer griffbereit sein sollten – ganz unabhängig davon, ob es mit dem Flieger, dem Auto, dem Reisebus oder der Bahn in den Urlaub geht. Ins Handgepäck gehören sowohl Medikamente, die aufgrund einer Erkrankung zu festgelegten Zeiten eingenommen werden müssen, aber beispielsweise auch Mittel gegen Reisekrankheit. Bei Flugreisen sollten wichtige Arzneimittel unbedingt im Handgepäck verstaut werden – nicht nur die Menge für unterwegs, sondern sicherheitshalber auch für die Anwendung am Urlaubsort. Denn durchaus denkbar ist es, dass der Koffer den falschen Flieger nimmt und erst Tage später am Ferienort eintrifft. ■

*Andrea Neuen,
Freie Journalistin*

UNLIEBSAME URLAUBSSOUVENIRS

Reisen rund um den Globus – das steht für Freiheit und Lebensqualität. Doch der weltweite Tourismus hat auch Schattenseiten. Eine davon: Er hat wesentlichen Anteil an der Verbreitung multiresistenter Erreger, etwa der sogenannten ESBL-bildenden Bakterien. Dies sind befähigt sie zur Resistenz gegen Penicilline und Cephalosporine sowie Monobactame. Das hat eine Veröffentlichung in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *The Lancet Infectious Diseases* kürzlich erneut bestätigt: 34 Prozent der international Reisenden, die zuvor frei von ESBL-bildenden Bakterien waren, kehrten mit einem Befall dieser Keime in ihre Heimatländer zurück; bei 11,3 Prozent waren die Erreger selbst nach zwölf Monaten noch nachweisbar. In Südostasien, Zentralasien und Nordafrika ist das Risiko, sich ESBL-bildende Keime einzufangen, besonders hoch. Das Risiko erhöhte sich zudem, wenn Reisende unterwegs Antibiotika eingenommen oder an Reisedurchfall gelitten hatten. ESBL-bildende Bakterien, die gegen verschiedene Antibiotika resistent sind, müssen nicht per se krank machen, vielen Trägern bereiten sie keinerlei Schwierigkeiten. „Wenn die Erreger aber auf abwegeschwächte, kranke, frisch operierte oder ältere Menschen treffen, können sie zu einem massiven Problem werden“, erklärt Professor Tomas Jelinek, Wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin. Bei diesen Personengruppen können sie verschiedene Infektionen auslösen, die wegen der Resistenz des Keims nur schwer zu behandeln sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Erreger von Reiserückkehrern an ein Haushaltsmitglied übertragen werden, liegt bei rund zwölf Prozent.

ligatorisch, wobei neben klassischen Wundschnellverbänden auch Blasenpflaster ins Reisegepäck gehören, ebenso ein Desinfektionsmittel mit breitem antiseptischem Wirkungsspektrum. Praktisch für unterwegs ist zum Beispiel ein Octenidin-haltiges Spray. Eine Wund- und Heilsalbe komplet-

Salbe gegen Lippenherpes (z. B. Aciclovir, Penciclovir) einzupacken, denn unter Sonneneinfluss kommt es häufig zu einem Herpesausbruch. Anreisestress, die ungewohnte Umgebung und ein „fremdes Bett“ wiederum können den erholsamen Schlaf beeinträchtigen, weshalb ein Präparat gegen Schlafstö-

Kompetent beraten Das Apotheken-Team kann Urlauber nicht nur bei der Zusammenstellung der individuellen Reiseapotheke unterstützen, sondern auch wertvolle „Ferientipps“ rund um den Transport, die Aufbewahrung und die Einnahme von Arzneimitteln geben und dadurch seine Kom-



www.diepta.de

GEZIELT INFORMIERT!

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Besuchen Sie jetzt unsere neue Webseite unter
www.diepta.de