



Pack die Badehose ein!

Sorgenfreier Urlaub mit der richtigen Reiseapotheke

DD | Sei es eine aktive Wandertour oder ein All-inclusive-Hotel am Strand – Sommer bedeutet für viele Menschen Urlaub und Verreisen. Damit Übelkeit, Durchfall und Co. einem hier keinen Strich durch die Rechnung machen, gehört zu jedem Urlaub eine gut ausgestattete Reiseapotheke. Um auch Patienten mit Dauermedikation bzw. insulinpflichtigen Diabetikern ihre wohlverdiente Auszeit sorgenfrei zu ermöglichen, haben auch diese einige wichtige Dinge – insbesondere bei Fernreisen – zu beachten.

Wer einen entspannten Urlaub genießen will, sollte diesen ordentlich planen, um gut für etwaige Ärgernisse gewappnet zu sein. So können einem Diarrhö, Übelkeit, Sonnenbrand, Verletzungen, Insektenstiche oder Vaginalinfektionen schnell die Stimmung vermiesen und aus der erhofften Erholung eine Tortur machen.

Nimmt der Reisende darüber hinaus noch eine Dauermedikation ein, erfordert die Reisevorbereitung je nach Reiseziel und Art der Medikation besondere Sorgfalt.

Die Reiseapotheke¹

Um den üblichen Beschwerden, die im Rahmen einer Reise auftreten können, präventiv entgegenzuwirken bzw. im Notfall schnell und gezielt reagieren zu können, sollte die Reiseapotheke individuell auf die Mitreisenden und das Reiseziel abgestimmt sein. Während z. B. bei einer Wandertour durch die Berge vor allem Wundgele, Repellentien und Pflaster eingepackt werden sollten, verlangt ein Strandurlaub insbesondere nach Sonnencreme und After-Sun-Lotion. Niemals fehlen sollten Mittel gegen Diarrhö. Ungewohnte Speisen, niedrige Hygienestandards und der Stress während der Reise können schnell zu einer unangenehmen Diarrhö führen, die besonders bei älteren Personen und Kindern

zu einer gefährlichen Dehydrierung führen kann. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene empfehlen sich in solchen Fällen Mittel mit Loperamid, die jedoch nicht länger als 2 Tage eingenommen werden sollten. Tritt der Durchfall gleichzeitig mit Fieber auf und/oder ist Blut im Stuhl, muss auf die Einnahme verzichtet werden, da es sich u. U. um eine Infektion handeln könnte. In jedem Fall sollte jedoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 3–4 Litern – idealerweise mit Elektrolyten – geachtet werden (weitere Informationen zum Umgang mit Übelkeit und Diarrhö bei Kindern finden Sie auch in unserem Beitrag ab S. 42).

Ebenfalls in keiner Reiseapotheke fehlen sollten Mittel gegen **Reiseübelkeit**, die auch als Reisekrankheit oder Kinetose bezeichnet wird. Ausgelöst durch Bewegungsreize – z. B. im Auto, auf dem Schiff oder im Flugzeug – kommt es zu Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Schweißausbrüchen. Einer Reisekrankheit kann jedoch medikamentös mit Tabletten, Kaugummis oder Saft mit Dimenhydrinat oder Diphenhydramin vorgebeugt werden, insofern diese ca. 30 Minuten vor Reiseantritt eingenommen werden. Alternativ können auch pflanzliche Präparate mit Ingwerwurzelstock eingenommen werden, denen ebenfalls eine antiemetische Wirkung zugesprochen wird.

Ein Problem, unter dem viele Frauen in Badeurlaube leiden, sind **Vaginalinfektionen**. Fälschlicherweise werden dafür oft Bakterien in Schwimmbecken verantwortlich gemacht, die für eine gesunde Vaginalflora für gewöhnlich jedoch keine Gefahr darstellen. Kommt es durch Chlor- oder Meerwasser allerdings zu einer Reizung der Vaginalschleimhaut, können sich Pilze (meist *Candida albicans*) verstärkt ausbreiten und eine Vaginalinfektion hervorrufen. Neben wasserabweisenden Salben, die im Intimbereich aufgetragen werden und die Schleimhäute schützen sollen, kann die natürliche Vaginalflora mit Probiotika unterstützt werden. Diese helfen, das natürlich saure Milieu der Vagina mit einem pH-Wert von 3,8–4,5 aufrechtzuerhalten und so die Ausbreitung von Fremdkeimen zu verhindern. Gut geeignet sind dafür Vaginalzäpfchen mit Laktobazillen wie *L. acidophilus* (z. B. Vagiflor®). Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, Badekleidung nach dem Baden schnellstmöglich gegen trockene Kleidung zu wechseln und luftdurchlässige Unterwäsche zu tragen.

Weitere Information zur Beratung zu Vaginalzäpfchen mit *L. acidophilus* finden Sie im nachfolgenden Beratungswissen und auf dem DeutschenApothekenPortal.



Beratungswissen „*Lactobacillus acidophilus* (Vaginalzäpfchen)“:

www.OTCdialog.de/6941

Nicht fehlen sollte in der Reiseapotheke überdies ein guter **Insektenschutz**, insbesondere bei Reisen in Risikogebiete für Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose oder Malaria. Als effektivstes Repellent gegen Mücken, Zecken, Bremsen und Co. gilt Diethyltoluamid (DEET), dicht gefolgt von Icaridin; hier müssen jedoch die Altersbeschränkungen beachtet werden. Diese Präparate sind nicht bei Kindern unter 2 Jahren, teils aber auch erst ab 3 Jahren anzuwenden. Pflanzliche Alternativen, wie Citronella-, Minz- oder Eukalyptusöl, wirken individuell sehr unterschiedlich und haben eine sehr kurze Wirkdauer und ein enges Wirkspektrum. Arm- und Halsbänder, die auf akustischen Signalen beruhen, bieten keinen ausreichenden Schutz. Wer in ein Risikogebiet reist, sollte zusätzlich darauf achten, die Haut (insbesondere bei Ausflügen in die Natur) mit langer, heller Kleidung aus festem Stoff zu bedecken, kein Parfum oder duftende Körperpflegeprodukte zu verwenden und die Haut nach Ausflügen gründlich auf eventuelle Zeckenstiche zu überprüfen.

Indikation	Produkte
Schmerzen/ Erkältung	Schmerzmittel, fiebersenkende Mittel, Gel gegen Verstauchungen/Prellungen, Ohrentropfen, abschwellende Nasensprays, Hustensaft, Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
Magen-Darm- Erkrankungen	Mittel gegen Durchfall, Abführmittel, Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, Mittel gegen Sodbrennen
Wundversorgung	Wund- und Heilsalbe, Desinfektionsmittel, Pflaster/Mullbinden, sterile Kompressen, Blasenpflaster
Hautschutz	Sonnenschutz und After-Sun-Mittel, Mittel gegen Lippenherpes, kortisonhaltige Cremes, Repellentien, Gele gegen Insektenstiche
Sonstiges	Schlafmittel, Antiallergikum, Pinzette, Schere, Fieberthermometer, Augentropfen, Verhütungsmittel



Die Checkliste Reiseapotheke gibt es auch zum Ausdrucken:

www.OTCdialog.de/6942

Dauermedikation

Bei Menschen mit Dauermedikation ist eine sorgfältige Reisevorbereitung besonders wichtig. Generell sollte

auf eine ausreichende Menge geachtet werden, wobei im Handgepäck die Medikamente für die nächsten 3 Tage mitgeführt werden sollten. Ebenfalls empfiehlt es sich, Wirkstoff und Dosierung der einzunehmenden Präparate (ggf. in englischer Sprache) zu notieren, sollte die Packung abhandenkommen.

Insulinpflichtige Diabetiker müssen insbesondere auf den richtigen Transport und die Lagerung ihres Insulins achten. Da es im Frachtraum eines Flugzeugs gefrieren kann, sollte Insulin zusammen mit Messgerät inkl. Zubehör und Traubenzucker immer im Handgepäck in einer speziellen Kühltasche transportiert werden.

Hinweis: Insulin sollte bei +2 bis +8 °C gelagert werden. Vorsicht also bei handelsüblichen Kühlpads, da diese oft zu kalt werden.

Um eine problemlose Ein- und Ausreise zu gewährleisten, sollten darüber hinaus eine ärztliche Bescheinigung (auch in englischer Sprache), die meist als Vordruck beim Arzt zu erhalten ist, sowie der internationale Diabetiker-Pass mitgeführt werden. Handelt es sich um eine Fernreise in eine andere Zeitzone, muss des Weiteren eine eventuelle Anpassung des Einnahmezeitpunkts mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Auch Patientinnen, die mithilfe der Pille verhüten, müssen bei der Einnahme die Zeitverschiebung berücksichtigen und die Pille nach deutscher Zeit einnehmen bzw. bei großen Zeitverschiebungen die Einnahme gemäß Fachinformation anpassen. Kombinationspräparate mit Östrogen und Gestagen erlauben generell größere Abstände zwischen den Einnahmen

Reiseimpfungen

Welche Impfungen für welche Reise nötig sind bzw. welche empfohlen werden, sollte frühzeitig vor einer Reise in Erfahrung gebracht werden. Informationen sind über die Ständige Impfkommission (STIKO) verfügbar, die ihre Empfehlungen jährlich aktualisiert. Für die Saison 2022 gibt es u. a. Neuerungen für Covid-19, eine aktualisierte Epidemiologie bei Cholera, Hepatitis A, Hepatitis B, Meningokokken und Typhus, Poliomyelitis-Impfempfehlungen sowie Neues zur Tollwut-Postexpositionsprophylaxe.²

Weiterführende Informationen zu den aktuellen Reiseimpfungen finden Sie auch in diesem Dialog auf Seite 16.

und sind bei Reisen somit unproblematischer, wohingegen reine Gestagen-Präparate nur während eines Zeitfensters von 3 Stunden ein sicheres Verschieben des Einnahmezeitpunkts erlauben.

Reisen mit Betäubungsmitteln

Müssen Betäubungsmittel mit auf Reisen, sind einige Dinge – insbesondere für die Ein- und Ausreise – zu beachten. So darf ein Arzt gemäß der Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung (BtMVV) Betäubungsmittel in angemessener Menge verschreiben und der Patient darf diese als Reisebedarf mitführen. Handelt es sich um eine Reise in einen Staat des Schengener Abkommens, ist vor Reisebeginn eine Bescheinigung des Arztes auszufüllen, die von der obersten Landesgesundheitsbehörde zu beglaubigen ist. Bei Reisen in andere Länder können die Vorgaben je nach Reiseziel variieren. Deshalb sollte hier nach dem Leitfaden für Reisende des Internationalen Suchtstoffkontrollamtes (INCB) verfahren werden, wonach der Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung auszufüllen hat, die Angaben zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und Dauer der Reise enthält und während der Reise mitgeführt werden muss. Auch diese ist durch die Landesgesundheitsbehörde zu beglaubigen und für maximal 30 Tage gültig.³

Fazit

.....

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann helfen, auf etwaige gesundheitliche Probleme im Urlaub schnell und gezielt zu reagieren. Neben Mitteln gegen Diarrhö und Übelkeit gehören je nach Reiseziel auch Repellentien sowie ein ausreichender Sonnenschutz ins Gepäck. Menschen mit Dauermedikation haben darüber hinaus besonders beim Transport (bspw. Diabetiker) und beim richtigen Einnahmezeitpunkt einiges zu beachten. Wer mit Betäubungsmitteln reist, sollte sich rechtzeitig vor seiner Reise über die Einreisebedingungen des jeweiligen Landes informieren und nötige Bescheinigungen durch den Arzt ausstellen lassen.

1 Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation – Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung, 7. Auflage (2021)

2 Robert Koch-Institut – Epidemiologisches Bulletin 14/2022

3 Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte – Reisen mit Betäubungsmitteln, abrufbar unter: https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln/_node.html, zuletzt abgerufen am 28.04.2022