



Nachhaltige Reiseapotheke

Nachhaltige Reiseapotheke	1
Nutzungshinweise :	1
Allgemeines zur Reiseapotheke:	2
Prävention:	3
Thromboseprophylaxe:	3
Reiseübelkeit	4
Malaria.....	4
Höhenkrankheit.....	5
Prophylaxemaßnahmen gegen Mücken und Co	5
Sonnenschutz	6
Trinkwasser- und Nahrungsmittelhygiene:	7
Reiseapotheke im Boxsystem:.....	7
Basisbox – Die Grundausstattung für jeden	8
Erwachsenenbox	9
Kinderbox	9
Traumabox.....	10
Akute Erkrankung:	10
Akute Erkrankungen bei Erwachsenen:.....	11
Akute Erkrankungen bei Kindern:	11
Dauermedikation.....	12

Nutzungshinweise :

Im Idealfall kommt auf Reisen keine Reiseapotheke zum Einsatz, aber es ist sinnvoll für den Notfall vorbereitet zu sein. Die folgenden Seiten bieten Hinweise zur nachhaltigen Gestaltung einer Reiseapotheke. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern erleichtert auch Ihr Reisegepäck und ist ökonomisch häufig von Vorteil. Nachhaltiges Handeln in der Vorbereitung und vor Ort birgt zudem das Potential lokale Gesundheitssysteme zu schonen.

Neben möglichen Inhalten einer Reiseapotheke finden Sie im Folgenden Hinweise zum Verhalten vor Ort sowohl zum Schutz vor wie auch bei akuter Erkrankung. Die Empfehlungen sind insbesondere auf die Regionen der Subtropen und Tropen ausgerichtet. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, jegliche Haftung wird ausgeschlossen. Insbesondere bei Vorerkrankungen ist eine ärztliche Beratung sinnvoll.

Sollten Sie Hinweise, Verbesserungsvorschläge, Kommentare oder Kritik haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung unter: dtg@bnitm.de

Allgemeines zur Reiseapotheke:

1. Viele Inhalte der Reiseapotheke finden sich in der Regel bereits in Ihrer **Hausapotheke**. Bitte prüfen Sie zunächst, was Sie bereits zuhause haben, bevor Sie Neues kaufen.

2. Für verschreibungspflichtige **Hausmedikamente** sollte ein ärztlich unterschriebener, bundeseinheitlicher Medikationsplan mitgeführt werden, aus dem die Medikamente, die Dosierung und die Anzahl der mitgeführten Medikamente hervorgehen und der möglichst mehrsprachig abgefasst ist. Als Minimum wird Englisch empfohlen.

- Bitte beachten Sie, dass verschreibungspflichtige Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz (Hinweis: T-Rezept) fallen, besonderen Regelungen unterliegen und nicht mit einer einfachen Bescheinigung mitgeführt werden können.
- Nehmen Sie Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, immer auch im Handgepäck mit, so dass bei verspätetem Eintreffen des Hauptgepäckes eine medikamentöse Versorgung gesichert ist.
- Es empfiehlt sich, die länderspezifischen Einfuhrbestimmungen (siehe [Auswärtiges Amt](#) → unter dem Punkt "Einreise und Zoll" des jeweiligen Reiselandes) für die Mitnahme von Medikamenten zu prüfen oder mit der abgebenden Apotheke Rücksprache zu halten. Dies ist auch bei gängigen Medikamenten wie z.B. Hustensaft mit Codein-Anteilen angezeigt.
- Bei Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden, sollte auf möglicherweise notwendige Einnahmezeitenanpassung bei Zeitonenwechsel geachtet werden.

3. **Transport und Lagerung:** Medikamente sollten stets entsprechend der Fachinformation gelagert werden. Generell gilt: Lagern Sie Medikamente vor Sonnenlicht geschützt, trocken, bei moderaten Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit. Medikamente sollten idealerweise immer im Blister belassen werden. Der Transport von gekühlten Medikamenten im Flugzeug muss im Vorfeld mit der Fluggesellschaft abgesprochen werden, falls der Flugzeugkühlschrank genutzt werden muss. Darüber hinaus gibt es Medikamententaschen, die je nach Ausstattung die Temperatur über einen gewissen Zeitraum sicher halten können.

4. **Fachinformationen:** Je nach Reiseland müssen die Fachinformationen mitgeführt werden (siehe länderspezifische Hinweise des [Auswärtigen Amtes](#)); ist dies nicht erforderlich, können die relevanten Inhalte fotografiert und auf die Mitführung verzichtet werden.

5. Entsorgung und Müll:

- a) Abfälle wie Blister, scharfe Nadeln usw. sollten immer mit ins Heimatland zurückgenommen werden. Für die Entsorgung scharfer Nadeln wird die Mitnahme eines sicher verschließbaren Nadelbehälters empfohlen.
- b) Überlegen Sie hinsichtlich Nachhaltigkeit und Umweltschonung: Wie kann ich Verpackung sparen und vor Ort Müll vermeiden? Beispielhaft:
 - i) Wiederbefüllbare Trinkflasche für die Flüssigkeitsversorgung bzw. Tabletteneinnahme unterwegs, ggf. mit Filterfunktion
 - ii) Trockene Waschlappen z.B. zum Entfernen von grobem Dreck und ein Nasssack zum Verstauen nasser/dreckiger Anziehsachen statt Einweg-Plastikbeutel

6. Dokumente:

- Denken Sie immer an Ihren Impfpass und evtl. Allergie-/Notfallpässe, sowie bei Brillenträgern an einen Brillenausweis.
- Fertigen Sie digitale Kopien wichtiger Dokumente (z.B. Impfausweis, Medikationsplan) an und hinterlegen Sie diese digital oder im E-Mailpostfach.

8. **Erwerb von Medikamenten im Urlaubsland:** Weltweit bestehen große Unterschiede in der Qualität und rezeptfreien Verfügbarkeit von Medikamenten. Ein lokaler Medikamenteneinkauf sollte idealerweise erst nach ärztlichem Rat mit entsprechendem Medikationsplan erfolgen, vor allem bei Infektionskrankheiten. Medikamente sollten nur in offiziellen Abgabestellen erworben werden oder mit Verweis/Rat nach ärztlicher Konsultation. Insbesondere von dem Erwerb von Einzeltabletten, nicht gekennzeichneten Tabletten oder Medikamenten ohne Umverpackung wird abgeraten.

9. **Impfungen:** Prüfen Sie vor Ihrer Reise, ob alle Impfungen nach dem nationalen Impfkalender bei Ihnen gültig sind, da dann z.B. bei einem Sturz mit eventuell notwendiger Tetanusimpfung diese im Reiseland nicht mehr durchgeführt werden muss. Es empfiehlt sich vor einer Auslandsreise zu prüfen, ob Reiseimpfungen notwendig sind, dafür sollte man je nach Reiseziel 8-14 Wochen vorher Zeit einplanen. Entsprechende Ärztinnen und Ärzte sind über die [DTG](#) zu finden.

10. **Versicherung:** Alle Reisende sollten sich vor Reisebeginn über notwendige Versicherungen informieren. Vor allem Kinder, insbesondere Säuglinge und Kleinkinder, haben im Vergleich zu Erwachsenen ein höheres Risiko schwerwiegend zu erkranken. Sie erleiden schneller einen relevanten Flüssigkeitsverlust und gewisse Infektionen können rasch einen komplizierten Verlauf nehmen. Kontakte zum Gesundheitssystem sind häufiger notwendig und in der Reisevorbereitung empfiehlt es sich auf eine gute Reiseversicherung zu achten.



Wichtiger Hinweis:

Informieren Sie sich vor Ihrer Reise über Ihr Reiseland und empfohlene Reiseimpfungen, insbesondere bei Vorerkrankungen sollte eine individuelle Risikoabwägung erfolgen. Lassen Sie sich insbesondere bei Fernreisen reisemedizinisch beraten.

➔ <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

➔ <https://dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/arztsuche.html>



Prävention:

Thromboseprophylaxe:

Denken Sie bei stundenlangem Sitzen immer an ausreichende Bewegung, Übungen am Platz und ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Vermeiden Sie alkoholische Getränke, v.a. bei Flügen.

Kompressionsstrümpfe werden bei längerem Sitzen empfohlen:

- Menschen > 40 Jahre,
- Personen mit Adipositas,
- Personen mit klinisch manifester Herzinsuffizienz,
- Bei Einnahme von Verhütungsmitteln,
- Schwangeren/Wöchnerinnen,
- Bei kleiner Operation < 3 Tage oder Verletzung der unteren Extremität < 6 Wochen vor Reise.

Eine medikamentöse Thromboseprophylaxe zusätzlich zu Kompressionsstrümpfen ist nur

- bei anamnestisch bekannter Thrombose,
- bei familiärer genetischer Belastung,
- einer größeren OP < 6 Wochen vor Reise,
- einer bösartigen Tumorerkrankung notwendig.

Klären Sie ärztlich ab, ob statt Spritzen orale Antikoagulation (OAK) wie Rivaroxaban oder Dabigatran verwendet werden können. Problematisch können hier höhere Kosten und die bisher fehlende Zulassung der Medikamente für diesen Zweck (Indikation) sein.

Reiseübelkeit

Reiseübelkeit wird durch Bewegungsreize ausgelöst, die auf den Gleichgewichtssinn wirken. Dies kann bei Reisen mit dem Schiff, dem Flugzeug, der Bahn oder auch im Bus oder Auto passieren. Besonders Kinder leiden häufig unter Reiseübelkeit.

Die folgenden Tipps helfen Reiseübelkeit zu vermeiden:

1. Umwelteinflüsse reduzieren

- a. Sitzen in Fahrtrichtung, Sitzplatz mit möglichst wenig Bewegung (Schiff: untere Decks und zu Mitte des Schiffs hin, Auto: Frontsitz, Flugzeug: über der vorderen Kante des Flügels). Autos sollten nach Möglichkeit selbst gefahren werden.
- b. Beobachtung des Horizonts oder eines weiter entfernten, nicht beweglichen Objekts. Nicht lesen oder auf einen Bildschirm schauen.
- c. Ablenkung durch z.B. Hörspiele hilft insbesondere Kindern gegen Reiseübelkeit.

2. **Medikamente:** Nach entsprechender ärztlicher Beratung oder Beratung in der Apotheke stehen Medikamente für Reiseübelkeit u.a. in Form von Tabletten, Kaugummis oder Pflastern zur Verfügung (beispielhaft Scopolamin oder Antihistaminika).

Malaria

Die Notwendigkeit einer Malariaphylaxe sollte immer vor der Reise mit einer reisemedizinischen Ambulanz/Praxis besprochen und geplant werden.

Insgesamt gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten der Malaria-Chemoprophylaxe:

-Stand-by-Therapie: Dies entspricht einer sogenannten Notfalltherapie, wenn während der Reise Malariasymptome auftreten und eine Malariadiagnostik nicht innerhalb der nächsten 24-48 Stunden durchgeführt werden kann. Bis zur Malariadiagnostik würde dann eine entsprechende Therapie eingeleitet.

-Chemoprophylaxe: Hier wird mit der Einnahme von Tabletten vor Reiseantritt in ein Malariagebiet begonnen, im Risikogebiet je nach Präparat täglich oder wöchentlich eingenommen und 1-4 Wochen nach Verlassen des Malariagebietes fortgesetzt.

Malaria bei Erwachsenen:

Ob und welche Chemoprophylaxe durchgeführt werden sollte, ist individuell ärztlich abzuklären.

Auch wenn eine Stand-by Therapie nur selten notwendig ist, bietet sich hier die Möglichkeit über die Anzahl der benötigten Packungen nachhaltig zu handeln. Bei häufigen Reisen in Malariagebiete kann in ärztlicher Absprache besprochen werden, ob die verordneten und ggf. nicht benötigten Medikamente auch für andere Gebiete verwendet werden können. Ebenfalls bietet es sich bei Gruppenreisenden an zu überlegen wie viele Packungen Chemoprophylaxe insgesamt benötigt würden.

Malaria bei Kindern:

Generell wird Kindern unter 5 Jahren von einer Reise in Malariagebiete abgeraten.

Als Alternative zum täglich zu verabreichenden Atovaquon-Proguanil kann Mefloquin (wöchentliche Gabe) diskutiert werden. Dies ist bei guter Verträglichkeit eine gute Option, die Abfall und Kosten spart,

aber über die Auslandsapotheke bestellt werden muss und idealerweise einige Wochen vor Abreise hinsichtlich Verträglichkeit ausprobiert werden sollte.



Wichtiger Hinweis:

Jede Malaria, die nicht im Reiseland diagnostiziert und behandelt werden muss, spart Ressourcen ein. Hierfür ist die korrekte Einnahme von Malariaprophylaxe besonders relevant, deshalb sollte gerade bei Erbrechen und Übelkeit auf die korrekte Einnahme hingewiesen werden.

Sollte das Kind innerhalb einer Stunde nach Medikamenteneinnahme erbrechen, wird eine erneute Einnahme der Malariaprophylaxe empfohlen:

- 1) Erbrechen bis 30 Min nach Einnahme: Erneute volle Dosis einnehmen
- 2) Erbrechen 30-60 Min nach Einnahme: Mefloquin - erneute HALBE Dosis einnehmen;
Atovaquon/Proguanil - erneute volle Dosis einnehmen

Länderspezifische Hinweise können unter dem folgenden Link den Malariahinweisen der DTG entnommen werden: <https://dtg.org/index.php/empfehlungen-und-leitlinien/empfehlungen/malaria.html>



Höhenkrankheit

Die beste Vorbeugung gegen Höhenkrankheit ist eine allmähliche Akklimatisation. Ein langsamer Aufstieg mit möglichst moderater Reisegeschwindigkeit (besser zu Fuß als mit dem Fahrrad, besser mit dem Auto/Bus/Zug als mit dem Flugzeug) ermöglicht eine physiologische Anpassung des Körpers. Ab 2.500 Höhenmetern können, individuell sehr unterschiedlich, Beschwerden auftreten, die vor allem bei Kindern häufig sehr unspezifisch sind. Die verfügbaren Medikamente bergen die Gefahr der Verschleierung von Symptomen und damit verbundener plötzlicher Notfälle und sollten nicht regelhaft mitgeführt werden. Bezüglich einer Höhenprophylaxe sollte vorab eine individuelle ärztliche Beratung erfolgen.



Prophylaxemaßnahmen gegen Mücken und Co.

Je nach geographischer Region können neben Stechmücken auch andere Insekten wie beispielhaft Zecken oder Wanzen Krankheiten übertragen. Je nach Reiseziel sollte daher ein besonderes Augenmerk auf Prophylaxemaßnahmen gelegt werden, da nicht alle Maßnahmen gegen Insekten gleich wirksam sind.

In Malariagebieten sind dämmerungs- und nachtaktive Mücken besonders relevant. Schutzmaßnahmen sollten zeitlich darauf abgestimmt werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass Repellentien einen ausreichenden Schutz gegen *Anopheles* spp. als Überträger der Malaria bieten. In Dengue-Gebieten sind vor allem *Aedes* spp. als tagaktive Mücken relevant, d.h. je nach Reisegebiet sollten Schutzmaßnahmen rund um die Uhr durchgeführt werden.

Repellentien - Schutzmittel vor Insektenstichen

Der Wirkstoff und die Wirkstoffkonzentration in Repellentien sind relevant für die Wirkung gegen diverse Insektenspezies. Im Regelfall kommen hier Produkte mit DEET, Icaridin oder IR3535 zum Einsatz. Neben der enthaltenen Konzentration ist auch die Wahl des Produkts (Spray, Gel oder Lotion) mit dafür entscheidend, wie häufig die Repellentien aufgetragen werden müssen.

Repellentien und Kinder:

Die Zulassung der Repellentien in Deutschland richtet sich auch nach dem Lebensalter.

Altersbeschränkungen sollten beachtet werden. In Gebieten ohne Malariarisiko (geringere Wirksamkeit gegen die Anophelesmücke) ist Öl des Zitroneneukalyptusbaums gleichwertig gegenüber DEET und Icaridin, kann jedoch vermehrt Hautirritationen auslösen. Viele Repellentien, die in Deutschland erst ab 2 Jahren zugelassen sind, werden international schon früher empfohlen (z.B. DEET 20- 50% ab 2 Monaten [American Academy of Pediatrics, British Paediatric Society] und Icaridin 20% ab 6 Monaten [American Academy of Pediatrics]).



Kleidung

Imprägnierte Kleidung bietet einen wichtigen Schutz vor Insekten, z.B. durch Behandlung mit Permethrin vor dem Urlaub oder durch industriell vorimprägnierte Kleidung. Auch die Webart kann einen zusätzlichen Schutz vor Stichen bieten.

Moskitonetz

In Malariagebieten sollte ein Moskitonetz verwendet werden, das einen verbesserten Schutz bietet, wenn es imprägniert ist und eine Maschenweite von maximal 1,2x1,2 mm aufweist. Weitere Schutzmaßnahmen sind Insektenschutzgitter an den Fenstern.



Sonnenschutz

Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung ist nicht nur wichtig, um vor Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Spätfolgen wie Hautkrebs zu schützen, sondern auch, um Hitzschlag und hohen Flüssigkeitsverlust wirksam zu vermeiden. Wichtig ist, dass das Verhalten der Umgebung und der Tageszeit angepasst wird. In Regionen mit Wasser ist der Sonnenschutz umso wichtiger, da die Intensität der Sonneneinstrahlung durch die Reflexion der Wasseroberfläche deutlich zunehmen kann.

Der Sonnenschutz setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen:

-Sonnenschutz durch Gebäude, Sonnenschirm usw.

Ein wirksamer Sonnenschutz kann durch Gebäude und den optimalen Einsatz von Sonnenschirmen erreicht werden. Zur effektiven Kühlung der Räume können z.B. Rollos oder Jalousien an den Fenstern beitragen. Werden diese tagsüber geschlossen, wird ein Aufheizen der Räume vermieden.

In der Mittagszeit sollte man sich am besten im Haus aufhalten, um die schädliche Sonneneinstrahlung zu vermeiden.

-Kleidung

a) Tragen Sie möglichst luftige Kleidung, die einen Großteil der Haut bedeckt, so dass auf diesen Hautstellen keine Sonnencreme aufgetragen werden muss.

b) Tragen Sie tagsüber eine Kopfbedeckung, um einen Hitzschlag zu vermeiden.

c) Tragen Sie eine Sonnenbrille mit zusätzlichem UV-Filter.

d) Speziell für den Wassersport gibt es Sonnenschutzkleidung mit Lichtschutzfaktor (LSF) (Hut, langärmeliges T-Shirt, Badeanzug). Für die unbedeckten Hautpartien wird Sonnencreme mit möglichst LSF 50 empfohlen.

-Sonnenschutzmittel:

Die unbedeckten Hautstellen sollten mit Sonnenschutzmitteln geschützt werden. Die Präparate sind auf den Hauttyp und die vorgesehene Tätigkeit abzustimmen. Zu beachten ist, dass viele Präparate bei Kontakt mit Wasser abgewaschen werden und somit in die Gewässer gelangen. Unter Nachhaltigkeitsaspekten sind hier Präparate mit mineralischen Filtern gegenüber chemischen Filtern ökologisch vorteilhaft. Bei Säuglingen/Kleinkindern und Patienten mit Hauterkrankungen sind mineralische Filter zu bevorzugen. Des Weiteren sollte darauf geachtet werden, dass die Produkte biologisch abbaubar sind, kein Mikroplastik enthalten und über eine umweltfreundliche Verpackung verfügen.

Wichtig ist, dass bei gleichzeitiger Anwendung von Repellentien zuerst der Sonnenschutz aufgetragen wird und erst nach 30-60min das Repellent angewendet wird. Weiterhin ist zu beachten, dass je nach Kombination der Lichtschutzfaktor in Verbindung mit Repellentien deutlich reduziert werden kann.



Tipp: Hinweise auf besonders umweltfreundliche Produkte gibt das Korallensymbol auf der Umverpackung. Diese sind frei von Oxybenzon und Octinoxat.

Tipp: Die [SunSmart Global UV App](#) zeigt auf dem Smartphone jederzeit an, wann zusätzlicher UV-Schutz nötig ist. Die App kann kostenlos heruntergeladen werden und ist auf Deutsch verfügbar.



Trinkwasser- und Nahrungsmittelhygiene:

Häufig entspricht das Wasser aus Wasserleitungen auf Reisen nicht der Qualität, die man aus Deutschland gewohnt ist. Es wird daher empfohlen, Leitungswasser nicht als Trinkwasser zu verwenden, um darüber übertragene Erkrankungen zu vermeiden. Wasseraufbereitung ist u.a. ein energiereicher Prozess, der global nicht überall in gleicher Qualität umgesetzt werden kann. Der nachhaltige Umgang mit Wasser wird deshalb empfohlen.

Je nach Urlaubsart können Wasserfiltersysteme inkl. Trinkflasche zur Wasseraufbereitung sinnvolle Optionen darstellen.

Ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln wird empfohlen, zum einen aus Gründen der Müllreduktion, zum anderen zur optimalen Lebensmittelhygiene, um vor Reisediarrhöen zu schützen. Hier gilt der bewährte Satz: "Cook it, boil it, peel it or leave it."

Reiseapotheke im Boxsystem:

Jede Reise und jede reisende Person stellt andere Anforderungen an eine Reiseapotheke. Sind Sie auf einem Kreuzfahrtschiff unterwegs? Hier ist vieles vorrätig, so dass in der eigenen Reiseapotheke nur wenig abgedeckt werden muss. Sie gehen campen oder planen einen Aktivurlaub? Oder sind mit Kindern unterwegs? Hier benötigen Sie einen anderen Inhalt für Ihre Reiseapotheke. Um dem Rechnung zu tragen, sind im Folgenden die Hinweise zur Reiseapotheke im sogenannten Boxsystem erstellt, so dass Sie sich einfach eine entsprechende Apotheke zusammenstellen können:



Basisbox – Die Grundausrüstung für jeden

	Kommentar
Fieberthermometer	Die Mitnahme wird in tropische und subtropische Gebiete immer empfohlen.
Pflaster	• am Stück zum Selbstabschneiden (weniger Abfall), • Allergenarm, ggf. wasserabweisend ➔ Blasenpflaster, alternativ siehe Sporttape ➔ Traumabox
Desinfektionsmittel	Schleimhautdesinfektionsmittel (in der Regel auch geeignet für Haut-/Handdesinfektion)
Verbandsmaterial	Wundauflage/ Bandage mit Sicherheitsnadeln
Pinzette	Mit spitzen Enden, so dass sie multifunktionell eingesetzt werden kann, z.B. Entfernen von Zecken, Splitterentfernung...
Schere	Alternativ kann über ein Multifunktionstaschenmesser nachgedacht werden, auch in Abhängigkeit der Mitnahmemöglichkeit. (✈️ : nicht ins Handgepäck!)
Einmalhandschuhe	Zum Eigenschutz. (✈️ : vor jeder Reise Kontrolle notwendig, da Hitze Plastik angreift)
Spuckbeutel	Nutzung einer Plastik-/Papiertüte, hier idealerweise Nutzung von vorhandenen Materialien. (✈️ : Einfuhrbestimmungen hinsichtlich Plastiktüten in bestimmten Ländern prüfen)
Kondome	Zum Eigen-/Fremdschutz. (✈️ : vor jeder Reise Kontrolle notwendig, da Hitze Plastik angreift)
Sonnenschutzmittel	• Hoher Lichtschutzfaktor • Nachhaltigkeitssymbol enthalten? ➔ Siehe Kapitel: Sonnenschutz
Mückenschutz	➔ Siehe Kapitel: Prophylaxemaßnahmen gegen Mücken und Co.



Tipp: Regelmäßiges Händewaschen kann Infektionen nachweislich vermeiden. Hier kann man besonders nachhaltig handeln, indem man ein multifunktionales Seifenstück nutzt.

Tipp: Sollte man bereits einmal eine allergische Reaktion gehabt haben, sollte eine antiallergische Therapie mitgenommen werden.

Tipp: Bei Juckreiz durch Insektenstiche kann beispielsweise ein elektrischer Insektenstichheiler zur thermischen Behandlung angewandt werden.



Erwachsenenbox

	Kommentar
Fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente	Keine ASS-haltigen Medikamente und/oder Nicht-Steroidale Antirheumatika wie Ibuprofen in Dengue-Gebieten.
Flüssigkeitsersatz bei Erbrechen	Aufnahme von sauberem Wasser/Tee. Bei anhaltender oder schwerer Symptomatik wird der Einsatz von oraler Rehydrationslösung (ORS) empfohlen. (09. Preparing oral rehydration solution (ORS) Epidemic Control Toolkit (ifrc.org))
Medikamente gegen Übelkeit	Dimenhydrinat
Arzneimittel bei starkem Durchfall	Zurückhaltender kurzzeitiger Einsatz von Medikamenten gegen Durchfall, z.B. Loperamid Kapseln (Anwendung nur unter Nutzung der Fachinformation, z.B. keine Nutzung bei blutigen Durchfällen)

Tipp: Medikamente, die Sie zu Hause regelmäßig einnehmen und gut vertragen, sind ggf. ebenfalls für



Ihre Reiseapotheke sinnvoll, beispielhaft Protonenpumpeninhibitor wie Pantoprazol oder antiallergische Medikamente wie Cetirizin.

Eine pauschale Antibiotikamitnahme ist nicht empfohlen.



Kinderbox

	Kommentar
Fiebersenkende und schmerzlindernde Mittel	Vorzugsweise Paracetamol
10%-ige Zinkpaste	Gegen Windeldermatitis
Flüssigkeitsersatz bei Erbrechen	Verabreichen Sie sicheres Trinkwasser. Zusätzlich können Elektrolytlösungen helfen. Vorgefertigt in Portionsbeuteln aus der Apotheke oder selbst hergestellt nach WHO-Rezept: 09. Preparing oral rehydration solution (ORS) Epidemic Control Toolkit (ifrc.org)
Antiallergische Medikamente	• Salbe für Lokalreaktionen. • Je nach Alter, Vorerkrankung und Vorerfahrung Tropfen oder Tabletten.



Tipp: Tabletten sind nachhaltiger und haben bessere Aufbewahrungseigenschaften. Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über Verfügbarkeit von Schmelztabletten, teilbaren Tabletten und Pulvern statt Säften oder Zäpfchen. Zäpfchen laufen Gefahr bei warmen Temperaturen zu zerlaufen, Säfte sind nach Anbruch ggf. nicht lange haltbar. Kinder können lernen, Tabletten zu schlucken. Einige Tabletten dürfen geteilt werden, um die richtige Dosis zu erreichen und können zur vereinfachten Verabreichung zerkleinert/zermörsert und mit Nahrung gemischt werden.



Tipp: Was Sie nicht in Ihrer Reiseapotheke benötigen:

- Hustensaft (viel Trinken erzielt einen ebenso großen schleimlösenden Effekt wie die Einnahme von Schleimlösern oder Hustensäften);
- Medikamente gegen Erbrechen (die Nebenwirkungen überwiegen den Effekt und vertuschen im schlimmsten Fall wichtige Zeichen des zu großen Flüssigkeitsverlustes);

- Antibiotika (je nach lokalem Keimspektrum sind ggf. andere Präparate notwendig als zu Hause, eine Selbstmedikation mit Antibiotika ohne ärztlichen Rat sollte vor allem bei Kindern vermieden werden).

Allgemeines zu Reisen mit Kindern

1) Hilfsmittel:

- Schnuller, Trinkflasche oder Kaugummi: Für Start und Landung beim Fliegen zum Erleichtern des Druckausgleichs. Im Falle von Schnupfen können abschwellende Nasensprays helfen.
- Thermosflasche: Zum Mitführen bereits erhitzten Wassers zum Zubereiten von Pulvermilch oder Babybrei.

2) Entsorgung und Müll:

- Stoff- statt Plastikwindeln benutzen (v. a. bei Schwimmwindeln sparen Mehrwegwindeln viel Müll und auch Gepäck) oder möglichst biologisch abbaubare Produkte nehmen.
- Trockene Waschlappen, eine Wasserflasche zum Befeuchten und ein Naßsack zum Abwerfen der benutzten Tücher statt Einweg-Feuchttücher. Falls Einweg-Feuchttücher unvermeidbar sind, achten Sie auf biologische Abbaubarkeit.



Traumabox

	Kommentar
Sterile Kompressen	Zur direkten Wundauflege bei offenen Verletzungen.
festes Sporttape	Multifunktional einsetzbar zur Ruhigstellung, Fixierung, als Pflasterersatz. (cave: beim Umwickeln von Körperteilen besteht die Gefahr von Durchblutungsstörungen oder Anschwellen)
Steri-Strips	Zur Erstversorgung von klaffenden Wunden bis eine definitive Versorgung erfolgen kann.
Dreieckstuch	Zum Ruhigstellen insbesondere im Bereich der Arme/Schulter oder gefaltet zur Kompression von Wunden.
Rettungsdecke	Für kältere Breitengrade.
Trillerpfeife oder in Abhängigkeit des Reisezieles GPS-Notfalltracker	Zum Eigenschutz.



Akute Erkrankung:

Was sollte man beachten, wenn man im Urlaub akut erkrankt ist?

Im Regelfall sollte man ebenso wie zu Hause auch eine symptomatische Therapie durchführen.

Relevant sind gerade in den Tropen und Subtropen folgende Hinweise:

- Sie halten sich schon einige Tage in einem Malariagebiet auf und haben Beschwerden, die zu einer Malaria passen könnten, wie beispielsweise Fieber? Stellen Sie sich umgehend ärztlich vor!
- Sie haben Durchfall? Denken Sie daran, auch hier Ihren Flüssigkeitshaushalt aktiv auszugleichen und Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die den Salzhaushalt mit ausgleichen. Siehe beispielhaft untenstehendes Schema.
- Sie benötigen ärztlichen Rat und wissen nicht, an wen Sie sich wenden können? Sprechen Sie die für Sie zuständige Botschaft/Konsulat an, diese wird Ihnen helfen, eine medizinisch kompetente Hilfe vor Ort zu organisieren.
- Sie benötigen ein Medikament? Medikamentenfälschungen kommen weltweit vor, jedoch ist das regionale Risiko dafür unterschiedlich hoch. Fragen Sie vor Ort nach, wo es entsprechend vertrauenswürdige Apotheken gibt. Prüfen Sie direkt bei Kauf, ob die

Haltbarkeit gegeben ist, keine äußeren Schäden an der Verpackung vorliegen und diese sicher verschlossen war.

- e. Sie haben einen starken Flüssigkeitsverlust (z.B. Fieber, Durchfall, Erbrechen) und nehmen andere Medikamente ein? Bitte beachten Sie, dass gerade Medikamente für den Blutdruck oder den Zuckerstoffwechsel ggf. angepasst werden müssen. Hier lohnt sich die Messung bzw. ärztliche Rücksprache.
- f. Antibiotika: Viele Reisende äußern den Wunsch, ein Antibiotikum verschrieben zu bekommen, für den Fall, dass es im Urlaub zu einer Erkrankung kommt. Die Mitnahme eines Antibiotikums ist aus medizinischer Sicht nicht pauschal sinnvoll. Warum?
 - Es gibt kein Antibiotikum, das alle Infektionskrankheiten therapiert.
 - Jeder Infekt kann durch einen anderen Erreger hervorgerufen werden, der ein anderes Antibiotikum benötigt.
 - Jeder Erreger kann unterschiedliche Resistenzmuster aufweisen, diese können weltweit je nach geographischer Region sehr divergieren.
 - Wenn Sie so krank sind, dass Sie ein Antibiotikum benötigen, sollten Sie sich zur weiteren Diagnostik ärztlich vorstellen.



Wichtiger Hinweis: Bitte beachten Sie, diese Hinweise und Empfehlungen können in keinem Fall eine ärztliche Konsultation ersetzen.

Elektrolyt- / Flüssigkeitsverlust kann, zum Beispiel wie folgt ausgeglichen werden:

- 4 Teelöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- 1 Tasse Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu essen
- 1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser

Genauere Hinweise können auch folgender Seite entnommen werden: [09. Preparing oral rehydration solution \(ORS\) | Epidemic Control Toolkit \(ifrc.org\)](#)

Akute Erkrankungen bei Erwachsenen:

- a. Sie haben Fieber? Denken Sie daran, dass man in der Regel einen Liter Flüssigkeit zusätzlich pro Grad Fieber zu sich nehmen sollte. Das heißt, bei 39 Grad Fieber müssen Sie zwei Liter mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.

Tipp: Woran erkennt man, ob ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wurde? Die benötigte



Flüssigkeitsmenge kann auch anhand der Farbe des Urins abgeschätzt werden:

- hellgelb: ausreichend,
- bernsteinfarben/dunkler: mehr Flüssigkeit zuführen

Akute Erkrankungen bei Kindern:

Kinder erkranken häufiger und schwerer an Durchfallerkrankungen. Der Ersatz der verloren gegangenen Flüssigkeit steht im Vordergrund. Bei Durchfall und/oder Erbrechen ist eine frühzeitige und ausreichende Flüssigkeitsgabe sehr wichtig.

Tipp: Woran erkennt man, ob ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wurde? Die benötigte



Flüssigkeitsmenge kann auch anhand der Frequenz des Windelwechsels abgeschätzt werden. Wechseln sie seltener die Windel? Dann sollte dem Kind mehr zu Trinken angeboten werden.

Beobachten Sie ihr erkranktes Kind genau und holen Sie sich im Zweifel niederschwellig ärztlichen Rat ein. Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen häufig unspezifische Symptome, hinter denen sich behandlungsbedürftige Erkrankungen wie z. B. ein Typhus abdominalis verbergen kann.



Dauermedikation

1. Stellen Sie sich vor der Reise ärztlich vor, insbesondere, wenn Sie in Gebiete mit Notwendigkeit der Malariaprophylaxe fahren, um Wechselwirkungen und Nebenwirkungen zu besprechen.
2. Nehmen Sie immer mehr Medikamente mit, als Sie eigentlich für den Aufenthalt benötigen, falls das Hauptgepäck beispielhaft nicht eintreffen sollte.
3. Überlegen Sie sich, was Sie zu Hause häufig zusätzlich benötigen, beispielhaft wird bei Bluthochdruck die Mitnahme eines Blutdruckmessgerätes empfohlen.

Wichtiger Hinweis:



Bei Vorerkrankungen wird die vorherige ärztliche Rücksprache empfohlen. Insbesondere bei einer Zeitonenveränderung muss eine zeitliche Anpassung der Einnahme von Hormonen, Insulin und weiteren Medikamenten vorab besprochen werden.

Eine Initiative der DTG Klimagruppe und der GTP.

