



REISEAPOTHEKE

Eine Zusammenstellung vom Institut für Reise- u. Tropenmedizin

Univ. Prof. Dr. med. Heinrich Stemberger
1080 Wien, Lenaugasse 19

Tel: 01/ 402 68 61-0 oder Internet: www.tropeninstitut.at
E-Mail: info@tropeninstitut.at

Öffnungszeiten (KEINE Voranmeldung !):
Mo. - Fr. 8:30 - 20.00 Uhr, Sa. 9:00 - 17:00 Uhr

REISEAPOTHEKE - ALLGEMEINE RICHTLINIEN

Es ist sinnvoll, sich einige Medikamente auf die Reise mitzunehmen, nicht zuletzt weil man sie entweder kennt oder zumindest den Beipacktext auf Deutsch lesen kann. Hierzu gehören: Mittel gegen **Durchfall** oder **Verstopfung**, Mittel gegen Reisekrankheit, **fiebersenkende** und schmerzlindernde Medikamente, eventuell (bei starken Zeitverschiebungen) eine mildes Schlafmittel sowie Salben zur Behandlung von Hautaffektionen wie Sonnenbrand, Allergie, juckenden Insektenstichen. Die Mitnahme eines **Antibiotikums** ist nur dann zu empfehlen, wenn sich der Reisende fernab jeglicher medizinischer Versorgung bewegen wird. Die Mitnahme von sterilem Einmalbesteck (Spritzen und Nadeln) ist ein zweischneidiges Schwert und wenn, dann nur mit mehrsprachiger Erklärung sinnvoll.

Allgemein empfohlener Inhalt

Fieberthermometer, Pflaster, Schere, Pinzette, elastische Binde, Dreieckstuch, Kompressen, Pille, Kondome, Ohropax und die eventuell vom Hausarzt verordneten Medikamente.

Spezieller Inhalt

Wir haben zur Orientierung einige Präparate zu einzelnen Krankheitsbildern benannt, weisen jedoch darauf hin, dass einige Medikamente **rezeptpflichtig** sind und deren Anwendung jedenfalls mit dem Arzt Ihres Vertrauens **vor Reiseantritt** besprochen werden sollte.

Durchfälle

Fast immer ist die sogenannte "Reisediarrhoe" eine Folge des Genusses verdorbener Lebensmittel oder mangelhafter Trinkwasserhygiene und der damit verbundenen Aufnahme von Keimen. Kennzeichnend ist, daß die Erkrankung schon wenige Stunden bis einige Tage nach der Infektion einsetzt, wobei folgende 4 Symptome in wechselnder Ausprägung vorhanden sind: Durchfall - Bauchschmerzen - Erbrechen - Fieber.

Die Reisediarrhoe ist mit wenigen Ausnahmen selbstheilend; ohne Behandlung dauert sie aber immer mehrere Tage. Es ist jedoch möglich, durch sofortige energische Behandlung die Krankheitsdauer entscheidend zu verkürzen und die Reisefähigkeit wieder herzustellen. Sollte während des Aufenthaltes in einem Malariagebiet eine Woche oder später nach Reisebeginn Durchfall mit Fieber auftreten, muß auch an die Möglichkeit des Vorliegens einer Malaria gedacht werden und unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

1) Antibiotikatherapie:

Sie verkürzt die Durchfalldauer und sollte bei den ersten Anzeichen von Durchfall begonnen werden. Das Antibioticum der Wahl ist Ciproxin, das von allen Altersgruppen nach dem folgenden Dosierungsschema eingenommen werden soll: Kinder: Da Ciproxin in Österreich unter 18 Jahren offiziell nicht zugelassen ist, bitten wir Sie, uns für diesbezügliche Informationen unbedingt zu kontaktieren!

2) Flüssigkeits- und Elektrolytersatz:

Mit dem Einsetzen von Durchfall sollte laufend Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten durch das Trinken einer Elektrolyt-Zuckerlösung erfolgen. NORMHYDRAL erfüllt den selben Zweck und ist fertig in Apotheken erhältlich. Die Trinkmenge sollte 40 ml/kg Körpergewicht innerhalb von 24 Stunden betragen (z.B. für eine 70 kg schwere Person knapp weniger als 3 l).

3) Bei Übelkeit:

Schon bei den ersten Anzeichen Paspertin-Tabletten! Es kann dadurch Erbrechen unter Umständen vermieden und der Weg für den Flüssigkeitersatz offen gehalten werden.

4) Imodium:

Dieses Mittel hemmt die Darmmotilität und wirkt so durchfallhemmend. Imodium sollte nur bei Reiseaktivitäten genommen werden, die mit Durchfall unvereinbar sind (längere Bus- oder Flugreisen etc.) und niemals mehr, als 2 Tage lang! Die Höchstdosierung sind 3 Kapseln pro Tag.

Insektenstiche:

Insekten sind wichtige Krankheitsüberträger. Daher sollte Tag und Nacht ein Mückenvertreibungsmittel für Haut und Kleidung eingesetzt werden. Schutz vor Insekten: Repellentien, z.B. NOBITE, JAICO, AUTAN-Präparate, bei Insektenstichen z.B. FENISTIL GEL

Wundbehandlung:

Desinfektion (z.B. Betaisodona), antibiotische Salben (z.B. Baneocin), bei Sonnenbrand EUCETA Cr., Verbandmaterial; bei Verbrennungen: VARIHESIVE-VERBAND. Juckende Hautausschläge und schwerer Sonnenbrand: z.B. NERISONA Crème

Augenbindehautentzündung:

SICCAPROTECT, PROTAGENT, CILOXAN (antibiotisch)

Schmerzen und Fieber:

PARKEMED, MEXALEN, ASPRO, ASPIRIN

Schlafstörungen:

Barbituratfreie Schlafmittel, ROHYPNOL-Tabletten oder MOGADON-Tropfen.

Vorbeugung von Sonnenbrand:

Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor (je nach Hauttyp und Sonnenintensität, z.B. Eucerin, Louis Widmer, RoC), eventuell Vorbräunung unter medizinischer Aufsicht.

Vorbeugung von Verletzungen durch Nesseltiere:

(Quallen, Feuerkorallen, Anemonen) SAFE SEA® Quallenschutz mit integriertem Sonnenschutz (SF 15/SF 30/SF 30+ für Kinder)

Hautpflege:

Dermatologische Hautpflegecreme, Rückfettende Badezusätze, z.B. Balneum-Hermal.

Reisekrankheit:

z.B. TRAVELGUM

Schlangenbisse - Skorpionstiche - Gifffische:

Entsprechende Antisera sind in Österreich nicht erhältlich. Außerdem wäre eine Mitnahme nur dann sinnvoll, wenn eine ständige Kühllhaltung garantiert ist. Sofortmaßnahmen: Keine Manipulation der Biß/Stichstelle!

Ruhigstellen der betroffenen Körperteile Beruhigung der betroffenen Person.

Abbinden der Gliedmaße (nur kunstgerecht!)

Schmerzbekämpfung

Raschster Abtransport in das nächstgelegene medizinische Zentrum. Eine Serumbgabe sollte nur durch einen Arzt erfolgen!



Im NOTFALL rufen Sie: + 43-1-40 144

Information über Ziel- / Reiseland

- Außenministerium; hier finden Sie alle Sicherheitshinweise und eventuelle Reisewarnungen:
www.bmeia.gv.at oder bei www.oafa.at

Adressen und Telefonnummern notieren:

- Österreichische Botschaft im Zielland
- Sperrhotline für Bankomat- und Kreditkarte
- Urlaubsanschrift und Passkopie bei Nachbarn, Freunden oder Verwandten hinterlegen

Ein- und Ausreise

- Reisepass auf Gültigkeit überprüfen (In manchen Ländern muss der Reisepass bei Einreise noch 6 Monate gültig sein)
- Falls nötig: Visum beantragen (In vielen Ländern ist das Touristenvisum bei Einreise am Flughafen erhältlich)
- Zollbestimmungen:
www.bmf.gv.at/Zoll/InformationenfrReisende/_start.htm
- Einreisebestimmungen für Tiere beachten

Vor Abreise

- Nachbarn, Freunde oder Verwandte informieren (Briefkasten)
- Haustiere und Blumen versorgen
- Wohnungsschlüssel für Notfälle hinterlegen
- Rechnungen begleichen (z.B. Telefon, Miete)
- Urlaubsfach oder Urlaubsnachsendung für Post beantragen

Bei Abreise

- Müllkübel entleeren
- Fenster und Türen schließen
- Kühl- und Gefrierschrank abschalten bzw. abtauen (Türen geöffnet lassen)
- Licht ausschalten
- Elektrogeräte ausstecken oder Strom abdrehen
- Gas, Wasser abdrehen
- Heizung reduzieren

Reisegepäck

- Gepäck wiegen (auf Flugreisen üblich max. 20 kg)
- Handgepäck abmessen (Flugzeug max. 55 x 40 x 20 cm/ 6kg)
- Große Gepäckstücke (z.B. Surfbrett / Ski) vorher anmelden
- In jedes Gepäckstück einen Zettel mit Name, Anschrift und Telefonnummer einpacken
- Kopien der Ausweise und Reiseunterlagen anfertigen und immer getrennt von den Originalen aufbewahren

In das Handgepäck

- Geld, Kreditkarten, Ausweise, Reiseunterlagen (Tickets)
- Medikamente, die Sie regelmäßig benötigen
- Schmuck, Uhren, technische Geräte
- Reservekleidung
- Brillen
- Foto- / Videoausrüstung
- Unterhaltungselektronik, Mobiltelefon, Laptop

ACHTUNG bei Flugreisen

Um Fluggäste gegen die neue Bedrohung flüssiger Explosivstoffe an Bord von Flugzeugen zu schützen, hat die Europäische Union (EU) neue Sicherheitsrichtlinien für alle Flughäfen innerhalb der EU erlassen. Diese Regelung betrifft alle Reisenden, die in der EU abfliegen:

Es ist Ihnen nur eine kleine Anzahl von Flüssigkeiten im Handgepäck erlaubt. Jede Flüssigkeit muss in ihrer ursprünglichen Verpackung sein. Diese darf nicht mehr als 100ml fassen. Diese Verpackungen müssen sich in einem wiederverschließbaren Plastikbeutel mit einer Kapazität von maximal 1Liter pro Person befinden.

Ausnahme: Wichtige Flüssigkeiten, wie Medikamente, Diät- oder Kindernahrung dürfen weiter an Bord genommen werden, Sie müssen jedoch die Notwendigkeit nachweisen

Im Handgepäck verboten

Waffen (Pistolen, Elektroschocker etc.) auch spitze oder scharfe Gegenstände wie Messer, Scheren (auch **Nagelscheren** und Manikür-Sets), Wanderstöcke, Skistöcke, Billardstöcke und Angelruten; Stumpfe Gegenstände wie Baseball- oder Golfschläger; **Feuerzeuge**, Sprengstoffe oder brennbare Stoffe wie Munition oder Gasbehälter; chemische und toxische Stoffe wie Säuren oder Pfefferspray sowie Streichhölzer, Explosivstoffe, ätzende Substanzen, oxydierende Substanzen, z. B. Bleichpulver, Superoxyd, giftige oder ansteckende Substanzen, z. B. Quecksilber, Bakterien- oder Viruskulturen und Spielzeugpistolen.

REISETIPPS



Die vorliegende Information erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der Orientierung im Sinne gut gemeinter Tipps.



Was man generell nicht vergessen sollte:

Bankomat- und / oder Kreditkarte
Bargeld wechseln
Reiseschecks
Umrechnungstabelle
Foto- und Videoausrüstung inkl. Tasche und Stativ
Filme bzw. Speicherkarten
Batterien, Akkus inkl. Ladegerät
Adressanhänger
Weltempfänger
Mobiltelefon (ev. Roaming abschalten!)
Steckdosenadapter
Reisewecker
Taschenlampe
Reiseführer, Sprachführer
Stadtpläne, Landkarten
Bücher, Spiele
Sportausrüstung
Badetücher, Liegetuch
Sonnenbrille
Schreibzeug
Adressbuch, -liste
Fernglas
Gehörschutz
Schlafbrille
Geldgürtel
Taschentücher
Toilettenpapier
Waschmittel in der Tube
Schuhputzsachen
Nähzeug
Reisebügeleisen

Speziell bei Autoreisen:

Auto rechtzeitig überprüfen lassen
Betriebsanleitung
Öl, Luft, Wasser
Reserve-Schlüssel
Kartenmaterial
Fahrzeugpapiere
Verbandskasten
(Ersatz)Reifen (Druck?)
Scheibenwischer
Reservekanister
Sicherungen
Feuerlöscher
Parkscheibe
Abschleppseil
Reservebirnen
Warndreieck
Warnweste(n) (Pflicht)