

Reise-, Hausapotheke – was gehört hinein? Prof. Frank Matakas

Medikament / Produkt	Verwendung bei	erhältlich
Heftpflaster in verschiedenen Größen	Wundversorgung	Supermarkt, Drogerie, Apotheke
Mullbinden	Wundversorgung	Apotheke rezeptfrei
Salbengaze (ist ein abgepacktes Mullläppchen mit Salbe bestrichen)	Schürfwunden, Brandwunden	Apotheke, rezeptfrei
Elastische Binden 6 cm und 10 cm breit	Verstauchung, Fixieren eines Gelenks	Apotheke, rezeptfrei
Zinksalbe	Schutz vor Verätzung	Drogerie, Apotheke
Betisodona, Salbe 25 g,	Wunddesinfektion	Apotheke, rezeptfrei
Dimenhydrinat, Tabletten oder Kapseln oder Zäpfchen	Gegen Reisekrankheit	Apotheke, rezeptfrei
Paracetamol 0,5 g, Tabl.	Schmerzen und / oder Fieber	Apotheke, rezeptfrei
Cortison Salbe, 0,5% oder 1%	Entzündungen der Haut	Apotheke, 0,5% rezeptfrei, 1% ärztliches Rezept
Cortison: 50 mg Tabl.	heftige Allergie oder allergischer Schock	Apotheke, ärztliches Rezept
Loperamid, (z.B. Imodium) Kapseln	Darmberuhigung bei Durchfall	Apotheke, ärztliches Rezept
Bisacodyl, (z.B. Dulcolax) Zäpfchen	Abführen bei hartnäckiger Verstopfung	Apotheke, rezeptfrei
Lorazepam (z.B. Tavor) 0,5 mg, Tabl.	Bei Schlafstörungen / Angst / Aufregung	Apotheke, ärztliches Rezept

Ihr Arzt oder der Apotheker kann andere Medikamente empfehlen. Er kennt Ihren Gesundheitszustand und weiß, was Sie brauchen. Falls Sie regelmäßig Medikamente nehmen, vergessen Sie die nicht. Jedes Medikament kann auch Nebenwirkungen erzeugen! Bei Verdacht absetzen!

Durchfall entsteht, wenn der Körper den Darminhalt schnell los werden will, z. B. nach verdorbenem Essen, Infektion mit krankmachenden Bakterien. Darum, so gut es geht, den Darm entleeren! Ein, zwei Tage nichts essen. Aber trinken, weil man durch den dünnen Stuhl viel Flüssigkeit verliert: schwarzen, ungesüßten Tee, Wasser, dem man so viel Salz zufügt, wie der Körper verlangt. Dann mit Naturjoghurt beginnen. Wenn die Sache nach zwei drei Tagen nicht vorbei ist, Arzt konsultieren. Ebenso wenn Blut im Stuhl ist, was aber meistens nicht gefährlich ist. Ruhigstellung des Darmes, z. B. durch Imodium, nur dann wenn man für einige Zeit absolut nicht auf die Toilette gehen kann.

Dünner Stuhl enthält Verdauungssäfte, die die Schleimhaut am After verätzen können. Tut weh. Nach dem Stuhlgang waschen, trocknen, dann mit Zinksalbe bestreichen. Vorsicht Flecken!

Verstopfung: Fünf Tage auf Reisen kein Stuhlgang ist keine Katastrophe. Bewegung hilft. Wenn sich gar nichts bewegen will, ein Zäpfchen. Dann ballastreiche, d.h. viel pflanzliche Kost.

Insektenstiche: Gegen den Juckreiz und Schmerzen hilft Cortisonsalbe. Zeckenstiche sollte man sich genau merken. Dadurch können Krankheiten übertragen werden: Borreliose, Gehirnentzündung. Bei Reisen in die Tropen sind Erkundigungen über die dortigen Infektionskrankheiten auf jeden Fall nötig.

Schmerzen: Gegen viele Schmerzen, z. B. in den Gelenken, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Ohrenscherzen hilft Paracetamol. Maximal bis 3 Mal 2 Tabl. am Tag. Nicht bei Schmerzen im Bauch und Brustkorb! Es hilft dabei nicht gut und solche Schmerzen erfordern eine Diagnose. Zögern Sie nicht, einen Arzt in Anspruch zu nehmen.

Hautverletzungen: In jede Wunde, sei sie noch so klein, dringen Bakterien ein. Gefahr der Vereiterung. Betisodonna tötet alle Bakterien. Dann Heftpflaster, gegebenenfalls Mullbinde. Vorsicht, nicht in die Augen! Macht auch böse

Flecken! Bei Verbrennungen und Hautabschürfungen Salbengaze.

Verstauchungen, Prellungen: Wenn die Schmerzen groß sind, Schmerzmittel. Bei Verstauchung eines Gelenks, kann Gelenkkapsel oder eine Sehne eingerissen sein. Das braucht Zeit, um zu heilen. Mit elastischer Binde oder Tape schienen. Man muss wissen, wie das geht; darum gegebenenfalls sich zeigen lassen. Einfach rumwickeln schnürt die Blutversorgung ab. Bei Prellungen Kühlung. Einreiben mit Salben bringt nicht viel.

Reisekrankheit: Wenn einem schon übel ist, helfen keine Pillen mehr. Wird alles ausgebrochen. Dann Zäpfchen, wenn nicht auch schon Durchfall aufgetreten ist. Also das Medikament nehmen, bevor die Reise los geht, bzw. bevor es wackelig wird.

Sonnenbrand: Creme, die die Haut feucht hält. Wenn es schlimm ist, Cortisonsalbe. Aber nicht länger als zwei Tage! Cortison darf nicht längere Zeit ohne ärztliche Überwachung genommen werden.

Allergien: Nasentropfen schwellen Nasenschleimhäute ab. 50 mg Cortison als Tablette bei schweren Allergien. Cortison, wenn nur wenige Male genommen, kann keinen Schaden anrichten. Aber trotzdem Arzt konsultieren!

Schlafstörungen, Unruhe: Immer versuchen, ohne Medikamente zu schlafen. Beruhigungs- und Schlafmittel haben identische Wirkung. Alle Mittel führen zu einer gewissen Gewöhnung. Nach Einnahme 6 bis 10 Stunden auf keinen Fall Fahrzeug führen.

Mittel gegen **Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit** brauchen Sie in der Regel nicht. Halsschmerzen behandeln Sie am besten mit einem Wickel. Wenn der Husten stark ist und andauert, sollte ein Arzt konsultiert werden. Heiserkeit ist erst ein Grund zur Sorge, wenn sie längere Zeit anhält. Allenfalls **Nasentropfen** sind nützlich.