

### Zusätzliche Apotheke für Taucher

Tauchen in den Subtropen/Tropen ist ein unvergessliches Erlebnis. Dies verleitet zu vermehrten Tauchgängen trotz Schwellungen der Nasen-, Nasennebenhöhlenschleimhäute, latentem Durchfall oder anderen Krankheitssymptomen. Dies ist ein hohes Risiko, da die Wirkung von Medikamenten in der Tiefe nachlassen und so Notaufstiege mit massiven Druckproblemen resultieren können.

Die hier angegebene Medikation möchte Ihnen Hilfestellungen geben, damit Sie das Tauchen genießen können. Erkrankungen vor Tauchbeginn müssen erst ausheilen. Erkundigen Sie sich auch vor Tauchbeginn, wo die nächstgelegene Dekompressionskammer ist.

**Tipp:** Gehörgangsspülung mit Trinkwasser nach jedem Tauchgang verhindert Gehörgangsreizungen

Symptom/Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
<b>Schmerz nach Weichteiltrauma</b>	Ibuprofen	Ibuprofen 600	Bis 4x600mg/Tag	Frühzeitige Einnahme! Nicht bei empfindlichem Magen.
<b>Nesseltierkontakt</b>	<u>Ablösen der Trabekel mit Salzwasser</u> , im NO Australiens 3%-iges Essigwasser <u>Antihistaminika</u> z.B. Loratadin	Loratadin u.a.	1x tgl.	Kreislauf beachten Offene Wunden wie Hautschürfung behandeln. Meist Ruhigstellung und ärztlicher Kontakt nötig.
	Behelf: Backpulver	Mit sauberem Wasser zu Paste anrühren	2x tgl. aufbringen	
<b>Gehörgangsreizung ohne Ausfluss</b>	Dexamethason + Lokalanästhetikum	Otobacid Tr.®	2x tgl. mit Overtamponade aus Verbandsstoff	Bei Eiter Arztkontakt, notfalls Antibiose siehe oben
<b>Nicht bakterielle Mittelohrreizung</b>	Xylometazolin Und ähnliche	Olynth 0,1%®, Otriven®, Nasivin® u.a.	Bis 4x/Tag	Mittelfristig Gewöhnung möglich, nicht nach Sprays anschl. Tauchen
<b>Nasennebenhöhlensekretstau</b>				

Bei Fragen geben wir Ihnen gerne weitere Auskunft.

Ihr Gesundheitsamt

### Reiseapotheke für Urlaubs-Fernreisende

Sehr geehrte(r) Reisende(r),

im Folgenden finden Sie einige Hinweise zu sinnvollen Hilfsmitteln und Medikamenten, die Ihnen auf Ihrer Reise nützlich sein können. Sicherlich werden Sie aus Ihren Erfahrungen heraus das eine oder andere ergänzen wollen.

Medikamente, evtl. nötigen Dauermedikation ggf. einschließlich der Malariaprophylaxe und "die Pille" gehören mit einer Reservemenge für 1 Woche ins Handgepäck. So haben Sie sie auch bei spät eintreffendem Koffer griffbereit.

### Reiseapotheke für Reisen nach Europa, USA oder Japan

Symptom/Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
<b>Reisekrankheit</b>	Dimenhydrinat  Scopolamin	Reisedrages Stada®, Superpepforte Kau-Drug.®, Scopoderm TTS®	Bis 4x/Tag  Max alle 5 Std.	Vorbeugende Maßnahmen
<b>Sonnenschutz</b>	Beliebig		Lichtschutzfaktor > 15	Hauttyp-spezifisch Milch-Creme
<b>Sonnenbrand</b>	Triamcinolon	Korikoid Creme.ratio®	2-3x tgl.	Kühlung mit feucht.Tüchern
<b>Sonnenallergie - leicht - deutlich</b>	Dimetindenmaleat Prednisolon Loratadin	Fenistil Gel® Kortikoid-Cr. Loratadin Tbl. Ggf.Predni-Tablinen 5mg®	3xtgl.dünn  1 Tbl.tgl. bis 4x5mg/Tag	Vorbeugung: Sonneneexposition langsam steigern
<b>Insektenstiche</b>	Dimetindenmaleat Chlorphenoxamin Triamcinolon	Fenistil-Gel/Tbl® Systral-Gel® Kortikoid-Cr®.	Nach Bedarf, max 4x/Tag	Örtliche Kühlung
<b>Hautschürfung</b>	Desinfektion  Dexapanthenol	Optenisept®, Merfen®, Betaisodonna®, Bepanthen® u.a.	1/Tag  1-2x/Tag	Viel Luft, abtrocknen lassen
<b>Lippen-Herpes</b>	Aciclovir oder Pencilovir	Zovirax® oder Vectavir Creme®	2-3x/Tag	Sonnenschutz wichtig.
<b>Seeigelstachel</b>				Splitterpinzette Sonst wie Hautschürfung
<b>Kopfschmerz Fieber</b>	Paracetamol Acetylsalizylsäure	Benuron Tbl.® ASS / Aspirin®	Bis 4x2 Tbl./Tag Max.4x500mg	Ursache klären!
<b>Durchfall ohne Fieber/Blut/Kr.</b>	ORS-Lösung	Elotrans®, Soltadol®, Oralpádon®	Je 1 Dosis auf 1 Liter	Selbstheilung 80% innerhalb 1-2 T.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und angenehme Reise.

**Zusätzliche Reiseapotheke für tropenreisende Pauschal-/Normalurlauber und Reisende in "low-standard"-Regionen**

In tropischen Regionen ist die medizinische Versorgung in den Großstädten den denen in Mitteleuropa vergleichbar, außerhalb der Städte gibt es oft Engpässe in der medizinischen Versorgung und dem Medikamentennachschub.

Die örtliche Vertretung der Botschaft wird Ihnen i.d.R. eine Kontaktadresse nennen können. Die Telefonnummer der Deutschen Botschaft im Reiseland findet sich auf reisemedizinischen Computerausdrucken, im Internet unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) oder kann im Auswärtigen Amt Berlin erfragt werden Tel 030-20186-0

Symptom/ Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
<b>Koliken Krämpfe</b>	Butylscopolamin- iumbromid	Buscopan Tbl./Supp.®	Nach Bedarf	Ursache klären
<b>Durchfall 2 Tage</b>	Lopedium	Imodium ®u.a.	Einmalig 400mg= 2 Tbl., dann nach jed. Durchfall 1Tbl.	Ursache ärztlich klären lassen, nicht bei blutigem Durchfall
<b>Durchfall mit Fieber, Blut oder Krämpfen</b>	Arztkontakt, falls nicht möglich Ciprofloxacin	Ciprobay 500mg®	2x1 Tbl./Tag über 3 Tage, alternativ Cotrim f. 2x1 5 T.	Arztkontakt in jedem Fall nötig
<b>Bakterielle Blaseninfektion</b>	Arztkontakt, falls nicht möglich Cotrimox. TMP	Cotrim forte® Quinodis®	2x1 Tbl.über 5 T. 1x1 Tbl.	Sulfonamid- allergie?
<b>Bakterielle Infektion von Haut / Lunge</b>	Arztkontakt, falls nicht möglich Ampicillin Ofloxacin	Ampicillin 1000 ® Tarivid®	3x1 Tbl. 8 Tage 2x1 Tbl. 8 Tage	Teuer
<b>Malaria Prophylaxe (Je nach Empfehlung)</b>	Chloroquin Base 250mg Proguanil Mefloquin Atovaquone mit Proguanil Doxycyclin	Resochin® Weimerquin® Paludrine® Lariam® Malarone®- Malarone junior® Doxy 100 Tabs Wolff ®u.a.	nach Alter, Gewicht und Präparat unterschiedlich	Nach Reiseziel, - art und –dauer individuelle Empfehlung
<b>Med. Hilfsmittel</b>	Splitterpinzette			
	Einmalspritzen	2,5 und 10 ml	Je 2 St.	
	Kanülen	Verschied. Größen	Insgesamt 10 St..	
	Kleine Lupe			
	Pflaster	2 Mullbinden 8cm	Je 1 elast. Binde	8 und 10cm breit

Bitte bedenken Sie, dass eine vorbeugende Malaria-Medikation vor Einreise in das Malariagebiet, während dieser Zeit und je nach Präparat 1 bis 4 Wochen nach

Verlassen der Malariaregion. Nicht immer ist diese gleichbedeutend mit der Ein- oder Ausreise des besuchte Landes. Einzelheiten können wir gerne in einem persönlichen Gespräch klären..

**Zusätzliche Reiseapotheke für Individual-Touristen in die Tropen (Rucksack)**

Symptom/Diagnose Wirkstoff Handelsname Dosierung Hinweis  
Beispiele

<b>Fußpilz</b>	Miconazol Cotimazol	Daktar® Micotar® Creme,Canesten®	2x tgl. dünn auf trockene Haut	Strümpfe kochen Füße trocken halten
<b>Kreislaufregulat. Störung</b>	Flüssigkeitsbilanz? Norfenifrin	Wasser+Salza ! Effortil Tropfen®	1,5 Liter+ORS s.o. 20 Tr. b. Bedarf.	Flüssigkeit vor Medikation
<b>Platz- oder Schnittwunde</b>	Desinfektion s.o.  Klammerpflaster	Optenisept-Lsg.® Merfen®, Betaisodona Slb.® Steri-Strip®	Bei Erstversorg.u. Verbandswechsel Steristrip alle 2 T. neu	Auf Rötung am 5.Tag achten
<b>Schlangenbiss</b>	Kein Gegengift ggf. Schmerzbe- handlung	Ruhigstellung	umgehender Arztkontakt	Schlangenbiss-Set in der Regel nicht empfehlenswert

**Zusätzliche Apotheke für Höhentrekking**

Symptom/Diagnose Wirkstoff Handelsname Dosierung Hinweis  
Beispiele

<b>Akute Höhenkrankheit</b>	<u>Keine weiterer Anstieg,</u> ggf. Acetazolamid	Diamox®	2x250mg/T.	Selbstheilung in 1- 2 T, Diamox ® macht Sprudel-getränke ungenießbar
<b>Höhenhirnödem (HACE)</b>	Dexamethason	Dexamethason 8mg ratio® u.a.	8mg initial, dann 4mg alle 6 Std.	NOTFALL, Sauerstoff-Gabe sofortiger Abstieg Transport-Druck- kammer sinnvoll
<b>Höhenlungenödem (HAPE)</b>	Nifedipin	Nifedipin ret.20mg® u.a.	Alle 6 Std.	NOTFALL Sauerstoff-Gabe Sofortiger Abstieg
<b>Augen-/Nasen reizung</b>	Pflegende Salbe Xylometazolin u.a.	Bepanthen AS® Otriven Tr.® u. a.	Bis 4x/Tag	Sonnenbrille!! Lippenbalsam
<b>Magenreizung</b>	Aluminium- hydroxid.	z.B.Maalox forte Tbl.® u.a.	Bis 4x/Tag	

Medikamente zur Behandlung der höhenbedingten Beschwerden sind nicht zur vorbeugenden Einnahme empfohlen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und angenehme Reise.