



**SCHUTZ VOR UND BEI DURCHFALL
REISEAPOTHEKE
SCHUTZ VOR BEINVENEN-THROMBOSEN**

VERMEIDUNG UND BEHANDLUNG VON DURCHFALL

Verunreinigte Nahrungsmittel sind die häufigste Ursache für Magen-Darminfektionen auf einer Reise.

Versuchen Sie, einer Infektion vorzubeugen, indem Sie folgende Regeln beachten:

- nur Wasser aus originalverschlossenen Wasserflaschen trinken oder zuvor abkochen
- Eis in Getränken vermeiden
- kein offenes Speiseeis essen
- rohes Obst und Gemüse nur geschält verzehren (Vorsicht auch bei rohen Salaten, die eventuell mit verunreinigtem Wasser gewaschen wurden)
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte nur gut gebraten oder gekocht genießen



TIPPS BEI DURCHFALL MIT ODER OHNE ERBRECHEN, ABER OHNE FIEBER:

- viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, und den Elektrolyt-Haushalt mit Elektrolytpulver auffüllen (Oralpädon®, Elotrans®). Letzteres ist besonders bei Kindern und älteren Menschen wichtig
- Cola vermeiden (zu viel Zucker und zu wenig Elektrolyte)
- bei akutem und starkem Durchfall ohne Fieber Immodium akut lingual verwenden (bei Kindern und Jugendlichen nicht ohne ärztliche Verordnung)

Dosierung von Immodium akut lingual® für Erwachsene

Erstdosis: 2 Tabletten; danach: 1 Tablette nach jedem nicht-festen Stuhl

Vorsicht: innerhalb von 24 Stunden nicht mehr als 6 Tabletten einnehmen

Dosierung von Immodium akut lingual® für Jugendliche ab 12 Jahren

Erstdosis: 1 Tablette; danach: 1 Tablette nach jedem nicht-festen Stuhl.

Vorsicht: innerhalb von 24 Stunden nicht mehr als 4 Tabletten einnehmen

Dosierung von Immodium akut lingual® für Jugendliche bis 12 Jahren:

Nur in Ausnahmefällen und unter ärztlicher Kontrolle

TIPPS BEI DURCHFALL MIT FIEBER

Besprechen Sie die folgenden Empfehlungen unbedingt auch mit Ihrem Arzt vor der Reise.

Generell jedoch gilt: Ein Antibiotikum sollte bei Durchfall nur eingesetzt werden

- bei gleichzeitigem Fieber,
- wenn Blut im Stuhl ist oder
- wenn Durchfall/Erbrechen länger als 2 Tage anhalten.

Wenn kein Arzt erreichbar ist, dann „Notfall-Einsatz“ eines Antibiotikums („Selbstmedikation“).

Bis vor Kurzem wurde noch **Ciprofloxacin (z.B. Ciprobay®)** empfohlen – allerdings steigt die Resistenzquote deutlich an:

- Erwachsene nehmen 3 Tage 2x täglich Ciprobay® Tabletten 500 mg
- für diese Indikation nicht bei Kindern und Jugendlichen einsetzen (für Kinder nicht geeignet)

ALTERNATIVEN

1. Azithromycin (z.B. Zitromax®)

(nicht zum Essen einnehmen)

- bei Kindern mit einem Körpergewicht von 15 bis 25 kg als Trockensaft: 3 Tage 1 Messlöffel täglich
- bei Kindern mit einem Körpergewicht von 26 bis 35 kg als Trockensaft: 3 Tage 1,5 Messlöffel täglich
- bei Jugendlichen mit einem Körpergewicht von 36 bis 45 kg als Trockensaft: 3 Tage 2 Messlöffel täglich
- bei Erwachsenen: 3 Tage 1 x täglich eine Tablette à 500 mg

2. Clarithromycin (z.B. Clarithromycin®)

als Einmalgabe

- bei Kindern mit einem Gewicht von unter 10 kg:
2 x ½ Tablette à 250 mg
- bei Kindern mit einem Gewicht von 10 bis 25 kg:
2 x 1 Tablette à 250 mg
- bei Jugendlichen mit einem Gewicht von über 25 kg:
2 x 1 ½ Tabletten à 250 mg
- bei Personen mit einem Gewicht von über 50 kg:
2 x 2 Tabletten à 250 mg

VORSCHLAG FÜR EINE REISEAPOTHEKE

Bei Fernreisen, aber auch bei Reisen in andere europäische Länder ist es sinnvoll, eine kleine Reiseapotheke dabei zu haben.

Sie sollte einen Standardvorrat an Medikamenten zur Akutversorgung und Mittel zur Wundversorgung enthalten. Dies ist besonders bei Reisen in Länder Asiens und Afrikas wichtig – nicht zuletzt deshalb, weil dort vor Ort viele gefälschte Präparate im Umlauf sind.

Selbstverständlich ist es außerdem notwendig, die Medikamente mitzunehmen, die man aufgrund einer bestehenden chronischen Erkrankung sowieso benötigt.

MEDIKAMENTE

- **Paracetamol-Tabletten** und/oder **Ibuprofen-Tabletten** gegen Schmerzen und Fieber
- **Immodium akut lingual®** gegen akuten, starken Durchfall (s. oben)
- **Azithromycin (z.B. Zitromax®)** Tabl (500 mg) für Erwachsene und Zitromax-Trockensaft für Kinder; bei fieberhaften Erkrankungen mit starken Hals- oder Ohrenscherzen oder starken Schmerzen beim Atmen. (S. oben)
- **Oral. Hydrat. Lösung, Elotrans®, Oralpädon®**, zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust bei Durchfall und Erbrechen, speziell bei Kindern.

WUNDVERSORGUNG

- 2 Mullbinden (6 cm und 8 cm)
- 1 elastische Binde
- steriler Verbandsmull
- Wundpflaster
- Merfenlösung zur Wunddesinfektion
- kleine Schere und Splitterpinzette

LOKAL (HAUT, NASE, AUGEN)

- **z.B. Zovirax® Creme** bei Lippenherpes (nur notwendig bei bestehender Indikation)
- **Soventol®-Gel** bei stärkerem Sonnenbrand
- **Corticoid-Creme** (z.B. Delphicort®) bei Hautentzündungen oder Ekzemen
- **Bepanthen-Nasen/Augen-Salbe®** zur Pflege bei trockenen Augen- und Nasenschleimhäuten, z.B. nach längerem Flug und bei Entzündungen von Nase und Augen (enthält kein Antibiotikum, sondern dient ausschließlich der Pflege der Schleimhäute)
- **Nasentropfen** (z.B. Rhinopront®) bei stärkerem Schnupfen – in Abwechslung mit Bepanthen-Salbe



VERMEIDUNG VON MEDIKAMENTEN- WECHSELWIRKUNGEN

Bei einer ständigen Einnahme von Medikamenten kann es zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen, im Notfall einzusetzenden Medikamenten kommen. Bitte erkundigen Sie sich hier bei Ihrem behandelnden Arzt.

Außerdem können sich auf Reisen Situationen ergeben, die Einfluss auf die Konzentration der ständig einzunehmenden Medikamente im Körper haben, z.B.:

- Druckveränderungen und geringe Luftfeuchtigkeit bei Langstreckenflügen
- vermehrter Alkohol- und Koffeinkonsum bei Langstreckenflügen
- starke Temperaturveränderung und vermehrtes Schwitzen
- zu wenig Schlaf

Wichtig: Fragen Sie unbedingt auch hier vor der Reise Ihren behandelnden Arzt, welche Situationen Sie meiden sollten.



SCHUTZ VOR BEINVENEN- THROMBOSEN

Bei einer Beinvenen-Thrombose handelt es sich um einen teilweisen oder vollständigen Verschluss der betroffenen Venen, der sich in erhöhter Druckempfindlichkeit, Schwellung, Hautrötung oder Erwärmung äußern kann. Besonders häufig tritt sie während und nach einer längeren Flugreise auf.

RISIKOFAKTOREN AUF FLÜGEN:

- längere Flugdauer (4 Stunden oder mehr)
- verminderte Beinfreiheit und Bewegungsmangel
- starker Tee-, Kaffee- und Alkoholkonsum
- bestehende Herz-Kreislaufkrankungen
- vor der Reise durchgeführte größere Operationen
- Schwangerschaft

Außerdem steigt das Risiko einer tiefen Beinvenen-Thrombose ab einem Lebensalter von etwa 40 Jahren.

VORSORGE WÄHREND DES FLUGES:

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung ist Bewegung. Insbesondere bei Langstreckenflügen ist es ratsam, regelmäßig aufzustehen, im Gang auf- und abzugehen und „Beingymnastik“ zu machen, um die Venenmuskelpumpe anzuregen. Einfache Übungen sind z.B.:

- im Stehen auf den Zehen wippen
- leicht federndes Gehen auf der Stelle

IM SITZEN SOLLTE AUF FOLGENDES GEACHTET WERDEN:

- nicht die Beine übereinander schlagen
- zwischendurch die Waden massieren
- die Schuhe ausziehen und die Zehen abwechselnd spreizen und krallen
- die Füße abwechselnd anziehen und strecken

WEITERE WICHTIGE MASSNAHMEN:

- viel Flüssigkeit – am besten stilles Wasser – zu sich nehmen
- keinen Alkohol konsumieren
- wenig Kaffee und Tee trinken
- bei bereits bekannter Veranlagung zu tiefen Beinvenen-Thrombosen: unbedingt Stützstrümpfe tragen
- niedrigmolekulares Heparin einnehmen (verschreibungspflichtig, unbedingt mit dem Arzt absprechen)

Die Niedersächsische Gesellschaft für
Impfwesen und Kinderschutz ist
verantwortlich für die Korrektheit des
Inhalts der Empfehlungen.

Herausgeber:

NGIK

Rühmkorffstr. 1

30163 Hannover

Telefon 0511. 27914311

info@gesellschaft-fuer-impfwesen.de

Hannover, 2019