

Krank im Urlaub? Bestens vorgesorgt!

Reiseapotheke – das muss hinein

Ob Sonnenbrand, Kopfschmerzen, Magenverstimmung, Durchfall, Ohrenentzündung, allergische Reaktion oder Insektenstich, im Urlaub ist niemand gerne krank. Wer aber das Pech hat, darf sich wiederum glücklich schätzen, wenn die Reiseapotheke gut sortiert ist. Krankenhaus-Apothekerin Anja Ruff und Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen, erklären, was unbedingt hineinmuss.

„Die zentralen Fragen dabei sind: Wohin soll es gehen, wie reisen Sie und wie lange wollen Sie bleiben?“, gibt Rainer Gattringer zu bedenken. „In vielen Teilen der Welt muss man mit ‚anderen‘ Hygienestandards rechnen und sich deshalb gegen den Reisedurchfall wappnen, eines der häufigsten Symptome, die bei Fernreisenden auftreten.“

Unliebsame Reisebegleiter

Verursacht wird die Reisediarrhoe meist durch verunreinigte Lebensmittel. „Regelmäßig Händewaschen, nichts Rohes essen und kein Leitungswasser trinken sind effektive Maßnahmen in der Vorbeugung“, so Gattringer. Wer dennoch erkrankt, tut gut daran, den körpereigenen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen. „Am besten hat man deshalb Elektrolytpulver im Reisegepäck oder rührt sich selbst eine Mischung aus Fruchtsaft, Zucker und Salz an. Bei Kindern unter zwei Jahren sollte jedoch auf Fertigpräparate zurückgegriffen werden“, erklärt Anja Ruff. „Medikamente, welche den Durchfall unterdrücken sollen und die Darmbewegung verlangsamen, sind nur mit Bedacht einzusetzen. Sie können eine Reisediarrhoe verschlimmern, da die Erreger dadurch länger im Darm verweilen.“ Nach zwei bis drei Tagen klingt der Durchfall in der Regel von selbst ab, andernfalls muss unbedingt ein Arzt um Rat gefragt werden.

Was in der Reiseapotheke nicht fehlen darf

Vor allem bei Destinationen in Ländern mit starker UV-Strahlung sind Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und auch After-Sun-Präparate wichtig. Um Infekte zu bekämpfen, sollten Fieberthermometer, Schmerzmittel, fiebersenkende Medikamente, abschwellende Nasensprays, Hustensaft und Mittel gegen Halsentzündungen eingepackt werden. Auch Medikamente gegen Reiseübelkeit oder Verstopfung schaden nicht. „Wenn Sie zu Hause zum Beispiel unter Heuschnupfen leiden oder allgemein schnell allergisch reagieren, packen Sie bitte auch Ihre durch den Haus- oder Facharzt verordneten Antiallergika ein!“, so die Apothekerin. „Denken Sie auch je nach Reiseziel an

sogenannte Repellentien, um Insekten abzuwehren!“ Vor allem bei Reisen mit Kindern empfiehlt es sich, zur Versorgung kleinerer Wunden Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalben sowie Pflaster und Verbandsmaterial mitzuführen. „Vergessen Sie auch nicht, Ihre persönlichen Dauermedikamente in ausreichender Menge und in der Originalverpackung mitzunehmen. Bei der Einreise in Länder außerhalb der EU ist oft auch ein ärztliches Attest für die Einfuhr der Medikamente notwendig“, rät Ruff.

Reiseimpfungen: Gut geschützt in ferne Länder

Wer eine Reise plant, sollte nicht nur Flug und Unterkunft buchen – auch die für die jeweilige Destination wichtigen Immunisierungen müssen mit im Gepäck sein. „Nützen Sie diese Form der Infektionsprävention, um optimal vor so manchen Erregern geschützt zu sein“, erklärt Gattringer. „Zu beachten ist, dass bestimmte Impfungen für den Aufenthalt in bestimmten Ländern empfohlen werden, andere allerdings für die Einreise verpflichtend sind, zum Beispiel gegen Meningokokken in bestimmten Regionen Asiens sowie die Gelbfieberimpfung für die Einreise nach West- und Zentralafrika.“ Detailinfos zu Reiseimpfungen für Afrika, Asien, Australien und Ozeanien, Europa und Nordamerika findet man stets aktuell auf gesundheit.gv.at unter dem Suchbegriff „Reiseimpfungen“.

Nicht vergessen einzupacken – Reiseapotheke Checkliste:

- Schmerzmittel (Paracetamol! Kein Aspirin!)
- Fieberthermometer, fiebersenkende Medikamente
- abschwellende Nasensprays, Hustensaft und Mittel gegen Halsentzündungen
- Medikamente gegen Reiseübelkeit oder Verstopfung
- Elektrolytpulver
- verordnete Antiallergika
- Repellentien (Insektenabwehrmittel)
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Pflaster und Verbandsmaterial
- persönliche Dauermedikamente originalverpackt
- Sonnenschutzmittel, After-Sun-Präparate

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Ruff_Anja_Mag_pharm_Apo_48493.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. pharm. Anja Ruff, Apothekerin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bei Reisediarrhoe hat man am besten Elektrolytpulver im Gepäck oder rührt sich selbst eine Mischung aus Fruchtsaft, Zucker und Salz an. Bei Kindern unter zwei Jahren sollte auf Fertigpräparate

zurückgegriffen werden.“

„Medikamente, welche den Durchfall unterdrücken sollen und die Darmbewegung verlangsamen, sind nur mit Bedacht einzusetzen. Sie können eine Reisediarrhoe verschlimmern, da die Erreger dadurch länger im Darm verweilen.“

„Wenn Sie zu Hause unter Heuschnupfen leiden oder allgemein schnell allergisch reagieren, packen Sie auch Ihre durch den Haus- oder Facharzt verordneten Antiallergika ein!“

„Vergessen Sie nicht, Ihre persönlichen Dauermedikamente in ausreichender Menge und in der Originalverpackung mitzunehmen. Bei der Einreise in Länder außerhalb der EU ist oft auch ein ärztliches Attest für die Einfuhr der Medikamente notwendig.“

Bild: KWG_Gattringer_Rainer_Dr_Priv_Priv-Doz_Hyg_Mikro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„In vielen Teilen der Welt muss man mit ‚anderen‘ Hygienestandards rechnen und sich deshalb gegen den Reisedurchfall wappnen, eines der häufigsten Symptome, die bei Fernreisenden auftreten.“

„Regelmäßig Händewaschen, nichts Rohes essen und kein Leitungswasser trinken sind effektive Maßnahmen in der Vorbeugung.“

„Auch die für die jeweilige Destination wichtigen Immunisierungen müssen mit im Gepäck sein.“

„Nützen Sie diese Form der Infektionsprävention, um optimal vor so manchen Erregern geschützt zu sein.“

„Zu beachten ist, dass manche Impfungen für den Aufenthalt in bestimmten Ländern empfohlen werden, andere allerdings für die Einreise verpflichtend sind.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.100 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at