

Alles andere als sinnloser

Die Reiseapotheke vergessen? Das könnte sich unterwegs rächen, wenn Montezumas Rache zuschlägt oder der Sonnenbrand juckt. Zwei Experten erklären, womit sich Gebrechen im Urlaub behandeln lassen.

TEXT: JUDITH SAM

Medikamente

Der wohlverdiente Urlaub naht. Endlich! Doch neben Schnorchel und Badeshorts rät Matthias König, Pharmazeut der Reuttener Südtiroler Apotheke, auch Medikamente einzupacken: „Kunden, die Dauermedikamente nehmen, besuchen uns erstaunlich oft, weil sie Teile davon zu Hause vergessen haben. Für sie wäre eine Checkliste sinnvoll, in der sie vor Reiseantritt notieren, was, wann und wie viel sie einnehmen müssen.“ Die Tabletten könnten sie in verschiedene Gepäckstücke verteilen, sodass sie bei Kofferverlusten nicht alles verlieren. Auch Antiallergika gegen Insekten, Pollen oder Nahrungsmittel machen Sinn, zudem Tabletten gegen Reiseübelkeit, Durchfall und Entzündungen. Bei Antibiotika hingegen ist König skeptisch: „Da Resistenzen dagegen auf dem Vormarsch sind, würde ich die nur nach Absprache mit einem Arzt einnehmen.“ Ausländische Medikamente sind jedoch mit Vorsicht zu „genießen“, da es sich um Imitate handeln könnte und fremdsprachige Beipackzettel manchmal Rätsel aufgeben. Zuletzt rät König, bei Spritzen eine ärztliche Bescheinigung zu besorgen, die etwa besagt, dass deren Besitzer Diabetiker ist.

Im Flugzeug

Während des Fluges freut sich so mancher über Ohrstöpsel, die vor allzu großer Druckveränderung bewahren. Im Gepäck des Reuttener Pharmazeuten König könnte man zudem Ohrentropfen finden: „Wer in Pools oder dem Meer schwimmt, kann sich schon einmal Ohrenbeschwerden zuziehen – die ohne Behandlung gerade während des Fluges unangenehm sein können.“

Unter südlicher Sonne

Gerade im Süden wird so mancher nicht innig vom rässigen Liebhaber, sondern von der tropischen Sonne „geküsst“. Der Münchner Dermatologe Christoph Liebich greift in diesem Fall zu Schmerzmitteln: „Da viele dieser Präparate Entzündungen rascher abklingen lassen.“ Doch Vorsicht: Die oft enthaltene Acetylsalicylsäure verdünnt Blut, was für Patienten, die Blutverdünner nehmen, brisant werden könnte. Ansonsten gilt: Lieber eine 50er-Sonnencreme als die 30er – denn besser, man kommt nicht ganz so mokkafarben nach Hause, als das Fundament für Hautkrebs zu legen.

Ballast im Urlaub



Kinder

„Je jünger das Kind, desto rascher gilt es zu reagieren. Denn etwa bei Durchfall kann der erhöhte Flüssigkeitsbedarf rasch zu Problemen führen“, sagt Pharmazeut Matthias König. Diesbezüglich wirke allerlei – vom Fencheltee über die Elektrolytlösung bis hin zum Zäpfchen. Details sollte man zuvor mit dem Arzt klären – auch was Heilsalben, Schmerzäpfchen oder fiebersenkende Mittel angeht.

Wundversorgung

Ob nach einem Tritt auf den Seeigel oder dem Sturz vom E-Bike – Kühlkompressen, Wundsalben und Verbandsmaterial sollten unterwegs nicht fehlen. Pflaster, Fieberthermometer, Pinzette, Schere und Einmalhandschuhe runden dieses Paket ab.

Mückenstich

Damit der Mückenstich das romantische Dinner am Strand nicht ruiniert, rät Dermatologe Christoph Liebich zu einem Stichheiler-Stift. Der verspricht Linderung, indem er, von Batterien angetrieben, äußerlich auf die Haut einwirkt und Juckreiz, Schwellung und Schmerz lindert. In gefährdeten Gebieten sind zudem Arzneimittel gegen Tropenkrankheiten empfehlenswert – wenn man sich nicht ohnehin zuvor impfen ließ.

Hund

Auch Hunde, die den Urlaub antreten, wollen umsorgt sein – vom Medikament, das sie vielleicht ständig einnehmen müssen, bis hin zur Zeckenzange. Zusätzlich kann Herrchen Kohletabletten gegen Durchfall einpacken, Beruhigungsmittel für die Reise, medizinisches Klebeband zur Fixierung von Verbänden und besonders Umsichtige packen Plastiksäckchen ein, um im Notfall eine Probe eines möglichen Gifts, das Bello verschluckt hat, sicherzustellen.

Heilung aus der Natur

Nicht nur klassische Medikamente erzielen Wirkung. Wer seinen Körper im Urlaub in jeder Hinsicht schonen will, kann bei Kopfschmerzen zu Pfefferminzöl greifen, bei Husten zu Efeupräparaten und bei leichten Hautverletzungen zu Arnikatinktur. Schlüsselblumenblüten wirken keimhemmend, Echinacea stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Wem beim Reisen schlecht wird, sollte sich mit Ingwerkapseln eindecken.