

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.

Symptom/Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
Schmerz nach Weichteiltrauma	Ibuprofen	Ibuprofen 600	Bis 4x600mg/Tag	Frühzeitige Einnahme! Nicht bei empfindlichem Magen.
Nesseltierkontakt	<u>Ablösen der Trabekele</u> mit Salzwasser, im NO Australiens 3%-iges Essigwasser <u>Steroidhaltige Cremes</u> <u>Antihistaminika</u> z.B. Loratadin	Kortikoid-Creme, Jellin-Lotio u.ä. Lisino u.a.	Bis 4x/Tag 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	
Nicht bakterielle Gehörgangsreizung	Dexamethason + Lokalanästhetik.	Otobacid Tr.	2x tgl. mit Ohrtamponade aus Verbandstoff	Bei Eiter Arztkontakt, notfalls Antibiose s.o.
Nicht bakterielle Mittelohrreizung	Xylometazolin Und ähnliche	Olynth 0,1%, Otriven, Nasivin u.a.	Bis 4x/Tag	Mittelfristig Gewöhnung möglich, nicht nach Sprays anschl. Tauchen
Nasennebenhöhlensekretstau				

Bei Fragen geben wir Ihnen gerne weitere Auskunft.

Ihr Praxisteam

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
Reisekrankheit	Dimenhydrinat Scopolamin	Reisedragees Stada, Superpepforte Kau-Dragees Scopoderm TTS	Bis 4x/Tag Max alle 5 Std.	Vorbeugende Maßnahmen
Sonnenschutz	Beliebig		Lichtschutzfaktor > 15	Hauttyp-spezifisch Milch-Creme
Sonnenbrand	Triamcinolon	Kortikoid Creme.ratio	2-3x tgl.	Kühlung mit feucht.Tüchern
Sonnenallergie - leicht - deutlich	Dimetindenmaleat Prednisolon Loratadin	Fenistil Gel Kortikoid-Cr. Lisino Tbl. ggf. Predni- Tablinen 5mg	3xtgl.dünn 1 Tbl.tgl. bis 4x5mg/Tag	Vorbeugung: Sonnenexposition langsam steigern
Insektenstiche	Dimetindenmaleat Chlorphenoxamin Triamcinolin	Fenistil-Gel/Tbl Systrol-Gel Kortikoid-Cr.	Nach Bedarf, max 4x/Tag	Örtliche Kühlung
Hautschürfung	Desinfektion Dexapanthenol	Merfen Betasodona Bepanthen u.a.	1/Tag 1-2x/Tag	Viel Luft, ab- trocknen lassen
Lippen-Herpes	Aciclovir oder Pencilovir	Zovirax oder Vectavir Creme	2-3x/Tag	Sonnenschutz wichtig.
Seeigelstachel				Splitterpinzette Sonst wie Hautschürfung
Kopfschmerz Fieber	Paracetamol Acetylsalicylsäure	Benuron Tbl. ASS / Aspirin	Bis 4x2 Tbl./Tag Max.4x500mg	Ursache klären!
Durchfall ohne Fieber/Blut/Kr.	ORS-Lösung	Elotrans, Soltadol, Oralpädon	Je 1 Dosis auf 1 Liter	Selbsteilung 80% innerhalb 1-2 T.

Unser Praxisteam wünscht 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 oder kann im Auswärtigen Amt Berlin erfragt werden Tel 030-20186-0

Symptom/ Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
Koliken Krämpfe	Butylscopolamin- iumbromid	Buscopan Tbl./Supp.	Nach Bedarf	Ursache klären
Durchfall 2 Tage	Lopedium	Imodium u.a.	Einmalig 400mg= 2 Tbl., dann nach jed. Durchfall 1Tbl.	Ursache ärztlich klären lassen, nicht bei blutigem Durchfall
Durchfall mit Fieber, Blut oder Krämpfen	Arztkontakt, falls nicht möglich Ciprofloxacin	Ciprobay 500mg	2x1 Tbl./Tag über 3 Tage, alternativ Cotrim f. 2x1 5 T.	Arztkontakt in jedem Fall nötig
Bakterielle Blaseninfektion	Arztkontakt, falls nicht möglich Cotrimox. TMP	Cotrim forte Quinodis	2x1 Tbl. über 5 T. 1x1 Tbl.	Sulfonamid- allergie?
Bakterielle Infektion von Haut / Lunge	Arztkontakt, falls nicht möglich Ampicillin Ofloxacin	Ampicillin 1000 ra Tarivid	3x1 Tbl. 8 Tage 2x1 Tbl. 8 Tage	Teuer
Malaria Prophylaxe (Je nach Empfehlung)	Chloroquin Base 250mg Proguanil Mefloquin Doxycyclin	Resochin Weimerquin Paludrine Lariam Doxy 100 Tabs Wolff u.a.	2Tbl./Woche, über 80kg 3 Tbl./Wo = 5 mg Base/Wo. Morgens u. abends je 1 Tbl.= 3mg/kg. 1 Tbl./Woche =5mg/kg /Woche 1 Tbl. /Tag = 1,5 mg/kg/Tag	Nicht bei Krampf- leiden, Psoriasis, Magenbeschwerd. Nicht bei psych./ neurolog. Vorerkr. Ab 8. LJ, nicht bei Kinderwunsch
Med. Hilfsmittel	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 die prophylaktische Malaria-Medikation 1 Woche vor Einreise in das Malariagebiet, während dieser Zeit und 4 Wochen nach Rückkehr

eingenommen werden sollte. Nicht immer ist das Malariagebiet gleichbedeutend mit der Einreise in das besuchte Land (Beispiel Brasilien: südliche Küstenregion malariafrei, Amazonasregion Malariagebiet).

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

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

Zusätzliche Apotheke für Höhentrekking

Symptom/Diagnose	Wirkstoff	Handelsname Beispiele	Dosierung	Hinweis
Akute Höhenkrankheit	Keine weiterer Anstieg, ggf. Acetazolamid	Diamox	2x250mg/T.	Selbstheilung in 1- 2 T, Diamox macht Sprudelgetränke ungenießbar
Höhenhirnödem (HACE)	Dexamethason	Dexamethason 8mg ratio	8mg initial, dann 4mg alle 6 Std.	NOTFALL, Sauerstoff-Gabe sofortiger Abstieg Transport-Druck- kammer sinnvoll
Höhenlungenödem (HAPE)	Nifedipin	Nifedipin ret.20mg	Alle 6 Std.	NOTFALL Sauerstoff-Gabe Sofortiger Abstieg
Augen-/Nasen reizung	Pflegende Salbe Xylometazolin u.a.	Bepanthen AS Otriven Tr. u. a.	Bis 4x/Tag	Sonnenbrille!! Lippenbalsam
Magenreizung	Aluminiumhydr.	z.B.Maalox f.Tbl.	Bis 4x/Tag	

Unser Praxisteam wünscht Ihnen eine interessante und angenehme Reise.