

13. **Wundsalben:** Desinfektion (z.B. Betaisodona®), antibiotische Salben (z.B. Baneocin®) bei Sonnenbrand, bei Verbrennungen Bepanthen® Schaumspray, Juckende Hautausschläge und schwerer Sonnenbrand: z.B. NERISONA® Crème
14. **Quallenschutz:** SAFE SEA®
15. **Augen(bindehaut)entzündung:** Refobacin®-Tropfen (antibiotisch), Similarsan (homöopathisch)
16. **Ohrenentzündung:** Normison® oder Otospirin® (antibiotisch)
17. **Halsentzündungen:** Lutschtabletten (Neo-Angin®, Torothricin®)
18. **Malariamedikamente** (sofern Sie in ein Malariagebiet reisen)
19. **Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen**

Kinder auf Fernreise:

Wenn man vor hat mit Kindern zu verreisen, sollte man ein paar Regeln nicht vergessen: Säuglinge und Kinder bis zum vollendeten 3. Lebensjahr haben auf Urlaubsreisen in sehr exotische Destinationen eigentlich nichts verloren: Viele Reiseimpfungen sind bei kleinen Kindern nicht möglich, daher fehlt dann auch ein Schutz. Jede auch nur banale Gesundheitsstörung (Durchfall!) kann fachärztliche Hilfe oder einen Spitalsaufenthalt nötig machen. Die Kommunikationsbarrieren sind ein zusätzliches Hindernis. Zudem lauern bei krabbelnden Kindern, die alles in den Mund stecken, noch viele weitere Gefahren (Gifftiere etc.). Verwenden sie für Kinder allseitig verschließbare (Zipp) Moskitonetze. Betreiben sie aktive Unfallverhütung! Ältere Kinder: Passen Sie Ihr Reiseverhalten an die Kinder an, überfrachten Sie die Kinder nicht mit Kultur, sondern gönnen sie Ihnen Pausen und vermitteln Sie Neues spielerisch.

UND: Gesundheitsvorsorge für Kinder unbedingt mit dem Reisemediziner genau besprechen!

Senioren auf Fernreise:

Viele ältere Menschen unternehmen ausgedehnte Fernreisen. Wenn Senioren aber chronische Erkrankungen haben oder dauernd Medikamente einnehmen müssen, sollte das Reisevorhaben vor der Buchung mit einem Arzt besprochen werden, denn keine Stornoversicherung akzeptiert Reiserücktritte, weil sich eine vorher bestehende Krankheit verschlechtern könnte. Im Zweifelsfall wird man die Reisefähigkeit bei bestimmten Krankheiten (Herz – Kreislauf!) prüfen müssen oder bei Medikamenten (Diabetes – Insulin) eine spezielle Schulung oder Beratung durchführen.

Und noch etwas: **Planen Sie Ihre Reise so, dass die Strapazen nicht jedwede Reisefreude im Keim ersticken.**



ZENTRUM FÜR REISEMEDIZIN
CENTER OF TRAVEL MEDICINE



ZENTRUM FÜR REISEMEDIZIN
CENTER OF TRAVEL MEDICINE

Impfuskunft
Reisemedizinische Beratung
Reiseimpfungen
Behandlung von Tropenkrankheiten
Gelbfieberimpfstelle

Voranmeldung nicht erforderlich

Alserstraße 48/2, 1090 Wien
Telefon +43 (1) 403 83 43
www.reisemed.at



www.reisemed.at

www.reisemed.at



Medizinische Tipps für die Reise

Zusammengestellt von
Univ.Prof. Dr. G. Wiedermann
Univ.Prof. Dr. H. Kollaritsch
Univ.Prof. Dr. U. Wiedermann-Schmidt

Nahrungsmittelhygiene

Nahrungsmittel sind besonders häufig der Auslöser für Infektionen, die Ihnen Durchfall bescheren können.

Daher vermeiden Sie:

Leitungswasser, Eiswürfel, Eiscreme, ungeschältes Obst, Salate, rohes Gemüse, rohen Fisch und rohes Fleisch.

Insektenschutz

Stechmücken und andere Gliederfüßer sind nicht nur lästig, sie können auch Krankheiten übertragen.

Verwenden Sie daher:

Repellents, also handelsübliche Insektenschutzmittel für die unbedeckte Haut, Imprägnierungsmittel für die Kleidung, Moskitonetze, langärmelige Hemden / Blusen bzw. lange Hosen, Klimaanlage vermindern ebenfalls – sozusagen indirekt – das Risiko.

Sonnenschutz

Was in unseren Breiten empfohlen wird, ist in den Tropen obligat. Unterschätzen Sie niemals die UV – Einstrahlung!

Verwenden Sie daher:

Sonnenschutzpräparate mit sehr hohem Schutzfaktor, Kopfbedeckung, entsprechende Kleidung, Sonnenbrille.

Gifttiere und andere Tierkontakte

Gifttierverletzungen sind selten und zumeist durch den Menschen selbst provoziert. **Wenn tatsächlich ein derartiges Missgeschick passiert, dann gilt: Keine Panik!**

Ruhigstellen der betroffenen Gliedmaßen, Transport ins nächste medizinische Zentrum, keine Manipulation der Bissstelle, Schmerzbehandlung.

Alles, was vier Beine hat und zutraulich ist, sollte gemieden werden: Hunde, Katzen, halbzahme Affen etc.

Unfreiwillige Kontakte bergen fast immer ein nicht kalkulierbares Tollwutrisiko. **Achten sie besonders auf Ihre Kinder!**

Sexuell übertragbare Krankheiten

Über das Thema spricht man nicht gerne.

Aber (ungeschützte) Sexualkontakte in den Tropen erinnern ein wenig an russisches Roulette und können sowohl persönliche als auch epidemiologische Folgen haben.

Daher gilt: Vorsicht!

Trombosegefahr auf Flugreisen

Durch Bewegungsarmut und hohen Flüssigkeitsverlust kann es auf Langstreckenflügen zur Bildung von Blutgerinnseln kommen. Dies kann lebensgefährliche Folgen haben.

Achten sie daher auf:

reichliche, alkoholfreie Flüssigkeitszufuhr, aktive Bewegungsübungen während der Reise. Sollten sie schon einmal Venenprobleme gehabt haben, so sprechen Sie unbedingt mit dem Arzt. Es gibt vorbeugende Medikamente.

Bestehende Krankheiten

Wenn sie Grundkrankheiten haben, die im Ausland möglicherweise Probleme machen, so bitten sie Ihren Arzt, Ihnen eine **englischsprachige Bestätigung** zu geben.

Wenn sie Implantate haben, so brauchen Sie eine Bestätigung für die Flughafensicherheitskontrolle.

Gesundheitsprobleme nach dem Urlaub

Sollten Sie nach der Rückkehr von Ihrer Reise unklare Krankheitsbeschwerden haben, so sollten Sie unbedingt mit einem Spezialisten Kontakt aufnehmen. Vor allem bei fieberhaften Erkrankungen kann dies lebenswichtig sein. Denn zeitliche Verzögerungen können aus einer vielleicht anfangs harmlosen Erkrankung ein lebensbedrohliches Zustandsbild entstehen lassen.

Rasche Behandlung von Durchfall

Durchfall ohne Fieber sollten Sie am besten mit Flüssigkeitszufuhr behandeln.

Für **Kinder** eignet sich Normolyt®.

Erwachsene können sich folgenden Cocktail mixen:

1 Liter Orangensaft + 1 Esslöffel Zucker + 1 Kaffeelöffel

Kochsalz. **Davon mindestens 2 Liter pro Tag trinken!**

Auch die **in der Reiseapotheke angeführten Medikamente** eignen sich dafür.

Diese sollten jedoch **nicht länger als 48 Stunden** genommen werden und sind verschreibungspflichtig.

Bei Durchfall mit Fieber ist aber deren Einnahme verboten – hier sollte neben dem Flüssigkeitsersatz ein Antibiotikum eingenommen werden.

Grundsätzliches:

Die in der Reiseapotheke enthaltenen Medikamente sollen in Österreich erworben werden und nicht erst vor Ort. Die Gefahr von Arzneimittelfälschungen ist im Ausland oft extrem hoch, ausserdem sind die Beipackzettel in der Landessprache abgefasst, was die Handhabung der Medikamente erschwert. Teilen Sie die Medikamente für den täglichen Gebrauch (so Sie dauernd Medikamente nehmen müssen) zwischen Handgepäck und Grossgepäck unbedingt auf.

Nehmen Sie als Medikamente generell nur Arzneimittel mit, die Sie kennen und gut vertragen, oder die Ihnen im Gebrauch und in den möglichen Nebenwirkungen genau erklärt wurden. Vergessen Sie die Beipackzettel keinesfalls!

Die genaue Zusammenstellung Ihrer persönlichen Reiseapotheke sollten Sie mit dem Arzt besprechen. Einige Medikamente sind rezeptpflichtig. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sollten geklärt werden.

Die in der Folge wiedergegebenen Arzneimittel sind Vorschläge unter vielen gleichwertigen anderen Medikamenten und daher nicht als produktbezogene Empfehlung zu verstehen.

INHALT DER REISEAPOTHEKE:

- 1. Pflaster, Verbandsmittel, Pinzette**
KEINE SPRITZEN UND NADELN!
- 2. Fieberthermometer**
- 3. Insektenschutzmittel** (nur geprüfte Mittel)
- 4. Sonnenschutzmittel** (hoher Lichtschutzfaktor (> 25), rückfettend)
- 5. Mittel gegen Reisekrankheit:** wie z.B. Travel-Gum, Vertirosan®
- 6. Flüssigkeits- und Elektrolytersatz bei Durchfall:** Normhydral® oder NORMOLYT®/lösliches Pulver/5 Pkg.
- 7. Antibiotikum bei Durchfall:** Rifaximin (Handelsname: COLIDIMIN®)
- 8. nichtfieberhafter Durchfall:** Loperamid – Kapseln
- 9. bakterielle Allgemeininfekte:** Breitbandantibiotikum Ciproxin® 250 mg Filmtabletten oder Zithromax® 500mg Filmtabletten
- 10. Übelkeit, Erbrechen:** Paspertin® 30 ml Lösung
- 11. Schmerzen und Fieber:** Parkemed® 500 mg Filmtabletten
- 12. Juckende Hautausschläge, Insektenstiche:** Fenistil® – Gel