



Taucher's Reiseapotheke

von Dr. med. Klaus Rösing

Stand: 23.6.2011

Vorbemerkungen

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf eine Reiseapothekeausstattung für gängige Pauschal-Tauchreiseziele. Das bedeutet, dass vielleicht nicht der medizinische Standard vorliegt, wie in Mitteleuropa, aber lebenswichtige Medikamente und ärztliche Versorgung im Notfall verfügbar sind. Für abgelegene exotische Reiseziele mit Expeditionscharakter reicht die hier angegebene Ausstattung nicht aus.

Wichtigste Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit ist die Vermeidung von Krankheit. Das klingt banal, soll aber an den Stellenwert der Prävention erinnern. So können zum Beispiel Impfungen wirksam vor bedrohlichen Krankheiten schützen. Es macht Sinn, vor einer Fernreise die aktuellen Impfeempfehlungen abzufragen, zum Beispiel im Internet unter <http://www.fit-for-travel.de>. Besonders für warme Länder gilt zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen der altbekannte Globetrotter-Spruch: „Cook it, peel it or forget it!“. Wenn einen doch mal der Durchfall erwischt, ist der Ersatz von Flüssigkeit und Salzen vorrangig. Ein Rezept hierfür findet Ihr weiter unten. Stechende Insekten können neben Malaria weitere gefährliche Krankheiten wie Dengue-Fieber, Chikungunya oder Japanische Enzephalitis übertragen. Malariaphylaxe, Mückenschutznetze und Insektenrepellents können vor Infektion schützen. In manchen Gegenden muss vor dem Baden im Süßwasser gewarnt werden, weil Wurmerkrankungen wie die Bilharziose eingefangen werden können. Es lohnt sich also, vor Antritt der Reise Informationen über besondere Risiken und die erforderlichen Gegenmaßnahmen einzuholen. Entzündungen der Gehörgänge sind ein häufiges Problem. Wirksamen Schutz bietet das regelmäßige Spülen der Ohren mit sauberem Trinkwasser nach jedem Tauchgang. Hierfür gibt es spezielle Ohrenspritzen für etwa 5€ in jeder Apotheke. Gute Dienste leistet auch eine am Urlaubsort erworbene Trinkwasser-Plastikflasche mit aufgesetzter Kugelschreiberspitze als Ohrolive. Zusätzlich können die Gehörgänge mit desinfizierenden und fettenden Tropfen gepflegt werden.

Bei Langstreckenflügen soll auch an die Thromboseprophylaxe gedacht werden. Diese umfasst nicht-medikamentöse Maßnahmen (viel trinken, viel Bewegen, spezielle Gymnastik, Kompressionsstrümpfe) und medikamentöse Maßnahmen bei hohem Thromboserisiko, zum Beispiel Heparinspritzen.

Vorschlag für eine Reiseapotheke

Fieberthermometer

Verbandpäckchen, Mullbinde, Pflaster

Elastische Binde

Wunddesinfektionsmittel (z.B. PVP-Jod als Salbe oder Lösung)

Sonnenschutzmittel

Elektrolyte (z.B. Magnesium-Brausetabletten)

Insektenrepellent (z.B. Autan[®])

Antiallergisches Gel oder Salbe gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Nesselungen (z.B. Fenistil[®]- oder Soventol[®]-Gel)

Homöopathische Behandlung bei Nesselerletzungen (Cantharis C30 Glob. und Spenglersan[®] Kolloid G)

Vorbeugende "Taucherohrentropfen" (siehe Rezepturen)

Ohrentropfen (z.B. Panotile Cipro[®] ^{Rp})

Nasentropfen (z.B. Nasic[®])

Augentropfen (z.B. Berberil[®] ^{Rp})

Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Metoclopramid-Tropfen ^{Rp})

Mittel gegen Durchfall (z.B. Kohle-Tabletten und siehe Rezepturen)

Mittel gegen See- und Reisekrankheit (z.B. Dimenhydrinat, Diphenhydramin oder als pflanzliches Mittel Zintona [Ingwerwurzelextrakt])

Schmerz- und Fiebermittel (z.B. ASS, Ibuprofen oder Paracetamol)

Breitspektrumantibiotikum, (z.B. Amoxicillin ^{Rp} oder für Penicillin-Allergiker Clarithromycin ^{Rp})

ggf. persönliche Medikament, die regelmäßig einzunehmen sind

ggf. Malariaprophylaxe (z.B. Malarone[®] ^{Rp})

Die mit ^{Rp} gekennzeichneten Mittel sind rezeptpflichtig und müssen von einem Arzt verordnet werden (als Reiseapothekeausstattung auf Privat-Rezept), die mit [®] gekennzeichneten Mittel sind geschützte Handelsnamen, hier kann es evtl. wirkstoffgleiche Ausweichmittel geben.

Rezepturen

Durchfallmittel

1 Banane in 1 Glas Apfelsaft pürieren
1 gestrichener Teel. Salz
½ Teel. Backpulver oder Natron
10 Teelöffel Traubenzucker (ersatzweise normaler Haushaltszucker)
mit sauberem (evtl. abgekochtem) Trinkwasser auf 1 Liter auffüllen

Ehm'sche Taucher-Ohrentropfen

5% Eisessig
85% Isopropanol
10% dest. Wasser
(Achtung! Verträgt nicht jeder! Wirken desinfizierend, aber auch entfettend und reizend. Ggf. sollten die Ohren mit Mandelöl oder Olivenöl rückgefettet werden)
Manche schwören auch auf den Geheimtipp der Jäger: Neo-Ballistol®)

Abschlussbemerkungen

Bitte denkt immer daran, dass sich Krankheit und Einnahme von Medikamenten schlecht mit dem Tauchen vertragen. Im Zweifel verzichtet bitte auf den Tauchgang!

Die Angaben in dieser Abhandlung sind nach bestem Wissen und nach sorgfältiger Recherche erstellt. Dennoch sind Irrtümer, Druckfehler oder sonstige Unrichtigkeiten nicht ganz auszuschließen. Der Verfasser lehnt jegliche Haftung für Schäden, die durch inhaltliche Fehler oder durch fehlerhafte Anwendung entstehen, ab. Bei gesundheitlichen Problemen ist in jedem Fall ein Arzt zu Rate zu ziehen.