Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Medikamente

Von Andrea Späth

Wer verreist, sollte sich rechtzeitig Gedanken über seine persönliche Reiseapotheke machen.

Mit dem Frühlingsanfang beginnt Herr und Frau Schweizers liebste Reisezeit. Das hat auch seine Tücken. Diese beginnen oftmals schon bei der Reiseapotheke. Dafür nämlich dürfen die Arzneibestimmungen und Eigenheiten der Feriendestination nicht aus den Augen gelassen werden.
Laut Dr. Bernhard Beck, Facharzt für Tropen- und Reisemedizin in Zürich, gibt es vor dem Reiseantritt einige Faustregeln zu beachten: "Man sollte auf Reisen immer nur Medikamente mitnehmen, die für den Eigengebrauch bestimmt sind." Für verschreibungspflichtige Arzneimittel sollte man zudem das Rezept sowie eine separate schriftliche Bescheinigung vom verschreibenden Arzt mitführen.

Das gehört in jede Reiseapotheke
Wichtig ist, dass man eine eigene, kleine Reise-Apotheke zusammenstellt. Zwar sind die allermeisten, in der Schweiz handelsüblichen Medikamente auch im Ausland erhältlich, jedoch besteht die Gefahr, dass die Qualität der Präparate nicht den gewohnten Standards entspricht.
Dementsprechend sollte die persönliche Apotheke dem Reiseziel, der Reisedauer sowie dem eigenen Risiko angepasst werden.
Reisemediziner Bernhard Beck rät, neben den persönlichen Arzneimitteln auch Medikamente gegen typische Beschwerden wie Kopf- und Bauchweh, Übelkeit, Verstopfung und Durchfall mitzunehmen. Alleine die klimatischen Bedingungen in wärmeren oder kälteren Ländern können die eigene Verdauung ganz schön durcheinander bringen. Darüber hinaus sollten auch Pflaster, Desinfektionsmittel, eine Wundheil-Crème oder -Salbe, etwas gegen Insektenstiche sowie eine Pinzette und eine Nagelschere im Koffer Platz finden. Bei Bedarf dürfen auch Verhütungsmittel nicht fehlen.
Auch sollte man sich im Vorfeld seiner Reise immer über die Hygienebedingungen der Zieldestination informieren. Und beim Essen hält man sich am besten man sich an das Rezept "cook it, peel it or leave it." Also "koche es, schäle es oder lass es sein."

Bei geplanten Ferien in Malaria- und Gelbfiebergebieten wird zudem dringend eine medizinische Vorabklärung empfohlen.
Gerade bei Reisen in Gebiete mit Malariarisiko kann man während der Reisedauer eine Malaria-Prophylaxe einnehmen. Bei Ferien in Gelbfiebergebieten wird eine entsprechende Impfung empfohlen. Sie ist in manchen Ländern sogar Pflicht und muss im mitgenommenen Impfbüchlein nachgewiesen werden können.
Und es ist sicherlich keine schlechte Idee, wenn man vor der Reise seine Impfungen nochmals kontrolliert und unter Umständen auffrischt.
Zudem rät Beck auch Personen, die schwere Krankheiten haben, immunsupprimierende Medikamente einnehmen oder schwanger sind, sich vor Reisen mit dem Hausarzt oder mit einem medizinischen Reisespezialisten in Verbindung zu setzen. Das Gleiche gilt auch für Ferien mit Kleinkindern.

Kein Risiko eingehen
In vielen Ländern – gerade im arabischen Raum – gelten bezüglich Medikamente strenge Regeln. Verbotene Wirkstoffe mitzuführen, wird mit Drogenbesitz gleichgesetzt.
Ein besonderes Beispiel bieten die Arabischen Emirate. Über Personen, die mit verbotenen Stoffen an den Flughäfen von Abu Dhabi oder Dubai angehalten wurden, gibt es wahre Horror-Geschichten. Etwa jene des deutschen Fernseh-Produzenten, der wegen einem leeren Fläschchen des Schmerzmittels "Tramadol" ins Gefängnis musste – obwohl er in den Emiraten nur umgestiegen ist.
Wer nach oder auch nur über arabisches Land fliegt, sollte sich also vor der Reise zwingend mit dessen Medikamentenbestimmungen vertraut machen. Entsprechende Infos sind auf der Webpage des EDA zu finden.
Falls man mit einem indexierten Medikament, dazu gehören mitunter alle Schlafmittel vom Benzodiazepin-Typ und starke Schmerzmittel wie Opiate, reisen will, sollte man dieses im Voraus bewilligen lassen. "Die rechtlich korrekte Abwicklung des allfälligen Bewilligungsverfahrens ist meist mühsam, da offiziell für die Genehmigung das Gesundheitsministerium des besuchten Landes zuständig ist. Einen Übersetzer mit Landeskenntnissen zuzuziehen, ist sehr empfehlenswert", so Beck.

Wer verreist, sollte sich eine eigene kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Aber Achtung, nicht alle Medikamente sind überall erlaubt.

Neben dem zeitlichen, und nicht selten nervenaufreibenden, Aufwand sind solche Anstrengungen meist auch mit gewissen Kosten verbunden.
Falls es keine Möglichkeiten gibt seine Medikamente ins Ausland mitzunehmen, appelliert Beck an die Vernunft: "Kein Risiko eingehen und im Notfall nicht verreisen." Solche grossen Hürden sind aber die Ausnahme und tun sich nur bei Reisen in einige, wenige Länder auf.

Mit Medikamenten im Flugzeug
Bei der Planung sollte man auch die Anreise miteinbeziehen. So ist beispielsweise Vorsicht mit Scheren, Flüssigkeiten und Salben geboten, sofern man mit dem Flugzeug verreist. Diese gehören nicht ins Handgepäck, da sie wegen der internationalen Sicherheitsbestimmungen am Sicherheitscheck abgeben und nicht mitgenommen werden können. Im Handgepäck darf man nur Flüssigkeiten in Behältnissen von bis zu 100 Milliliter mitführen, sofern diese in einem durchsichtigen, verschliessbaren 1-Liter-Plastikbeutel sind. Einzig für die Reise benötigte flüssige Medikamente sowie Baby- und Spezialnahrung können in grösseren Behältnissen als 100 Milliliter im Handgepäck mitgenommen werden. Erfahrungsgemäss werden solche Flüssigkeiten von den Zöllnern oder Sicherheitsbeamten an den Flughäfen genauer kontrolliert. In solchen Fällen sollte man vor dem Abflug etwas mehr Zeit einrechnen und gegebenenfalls auch ein ärztliches Dokument mit englischer Übersetzung bei sich haben.
Zudem gilt es die Eigenheiten der Medikamente im Auge zu behalten. Wer fliegt, führt kälteempfindliche Arzneimittel am besten im Handgepäck mit sich, da es im Frachtraum des Flugzeugs oft sehr kalt werden kann.
Auch der gegenteilige Fall, nämlich dass die Medikamente zu heiss bekommen, kann eintreten. Vor allem wer mit dem eigenen Auto oder mit dem Zug verreist, sollte sich dessen bewusst sein. So kann es in einem Auto, welches auf einem sonnigen Parkplatz abgestellt wird, gut und gerne über 60 Grad Celsius werden und die Medikamente können Schaden nehmen.
Auch beim Verreisen mit der Bahn ist Vorsicht geboten. Sobald ein Zug keine Klimaanlage hat oder diese ausfällt, wird es schnell zu heiss für gewisse Wirkstoffe.

Krank im Ausland
Wenn der ungemütliche Fall eintritt, dass man an seinem Ferienort krank wird, sollte man auf der Hut sein. "Bei Fieber über 37.5° Grad während oder nach einem Aufenthalt in einem Malariagebiet besteht dringender Verdacht auf eine Malaria. Das muss innert 24 Stunden abgeklärt sein", erklärt Beck. Erst wenn eine Malaria ausgeschlossen werden kann, kann je nach Gesundheitszustand des Patienten zugewartet werden. Rasche ärztliche Abklärung ist bei Patienten mit einem hohen Infektions-Risiko angesagt. "Andere Reisende ohne Aufenthalt in Malariagebieten können bei Fieber und gutem Allgemeinzustand auch mal ein bis zwei Tage zuwarten", so Beck.
Wer auf Reisen Durchfall bekommt, soll laut Beck zuerst mit Flüssigkeitszufuhr, sprich genug Trinken, und allenfalls mit einem durchfallhemmenden Medikament dagegen vorgehen. Bei Durchfällen, die von hohem Fieber über 38° Grad, heftigen Magen- oder Darmkrämpfen, Erbrechen, Kreislaufproblemen oder Blut im Stuhl begleitet werden oder länger als einen Tag dauern, sollte schnell ärztliche Hilfe aufgesucht werden.
Grundsätzlich rät der Facharzt für Tropen- und Reisemedizin, dass man sich vor dem Verreisen einmal kurz Gedanken über allfällige Krankheiten macht. Kranken Reisenden, die ein akutes Problem bekommen könnten, rät er zudem, sich einen Kontakt von einer zuverlässigen medizinischen Fachperson zu organisieren. Und wichtig: Vor dem Reiseantritt nochmals die Versicherungsdeckung kontrollieren. So gibt es keine unliebsamen Überraschungen nach einem allfälligen Krankheitsfall im Ausland. Wer gut vorbereitet ist, geniesst schöne Ferien!

Wer medizinische Reisefragen hat, kann sich an seinen Hausarzt wenden oder sich auf www.safetravel.ch informieren. Bei Reisen in tropische Länder wird empfohlen, die Impfauskunft der Schweiz zu kontaktieren (0900 57 51 31), ein Impfzentrum oder einen Facharzt für Tropen- oder Reisemedizin aufzusuchen.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Lichtblick für muskelkranke Menschen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

In der Schweiz leiden rund 10'000 Menschen an Muskelkrankheiten, die meistens erblich bedingt sind. Ihr Leben ist dadurch massgeblich beeinträchtigt. Sie müssen Unglaubliches leisten, um mit der Krankheit zurechtzukommen. Lichtblicke in diesem beschwerlichen Alltag sind wichtig. Einmal im Jahr – immer am ersten Sonntag im Mai – ist ein Freudentag. Dann heisst es Love Ride. Tausende von Motorradfahrer laden muskelkranke Menschen zu einer Ausfahrt ein.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 28. April 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1	Sonntag, 29. April 2018,	9.30 Uhr
Wiederholung auf SRF info	Sonntag, 29. April 2018,	20.30 Uhr

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch