

P r e s s e m i t t e i l u n g

Das sind die Must Haves für die Reiseapotheke: So haben Durchfall, Schnupfen und Co keine Chance

KIRCHDORF. Endlich Ferienzeit - endlich Urlaubszeit! Egal ob Kurztrip übers Wochenende oder mehrwöchige Sommerfrische – eine auf das Urlaubsziel abgestimmte Reiseapotheke sollte auf keinen Fall fehlen. Welche Medikamente im Gepäck mit dabei sein sollen, das wissen die Experten aus der Inneren Medizin und der Kinder- und Jugendheilkunde im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf.

Ein schmerzhafter Sonnenbrand, ein juckender Mückenstich oder gar Durchfall sind keine beliebten Begleiter auf Reisen. Mit einer richtig ausgestatteten Reiseapotheke können die Symptome oft unkompliziert behandelt und gelindert werden. So steht einem entspannten Urlaub nichts mehr im Weg. Der Inhalt dieser Reiseapotheke orientiert sich dabei immer am Urlaubsziel und an der Aufenthaltsdauer. Wir haben die wichtigsten Tipps der Experten aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf zusammengefasst.

Persönliche Medikamente immer griffbereit dabei

Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten diese immer in ausreichender Menge einpacken. *„Nicht alle Medikamente sind auch im Ausland verfügbar. Darüber hinaus entsprechen die Qualitätsanforderungen oftmals nicht den österreichischen Standards. Zur Sicherheit sollten Patientinnen und Patienten auch eine Medikamentenliste mit Handelsnamen und Wirkstoff der Präparate mit dabei haben. Das kann unter Umständen bei der Organisation im Ausland helfen“*, so Prim Dr. Thomas Mark, der Leiter der Abteilung für Innere Medizin am PEK Kirchdorf. Bei Flugreisen sollten die Medikamente unbedingt im

Handgepäck mitgeführt werden. Geht der Koffer verloren, können PatientInnen dennoch immer auf Ihre Medikamente zugreifen.

Die Must-Haves in jeder Reiseapotheke

Egal wie voll ihre Taschen und Koffer schon sind, für diese Must-Haves sollte immer Platz sein: *„Pflaster und Verbandsmaterial, Mittel zur Hautdesinfektion, ein Fieberthermometer und Medikamente gegen Fieber, Erkältungen und Schmerzen, Wund und Heilsalben, Sonnenschutz und ein Präparat gegen Sonnenbrand sollten bei keiner Reise fehlen“*, so Prim. Dr. Mark. *„Reisen Kinder mit, so sind Mittel gegen Husten und Schnupfen, sowie gegen Insektenstiche besonders wichtig, um im Notfall gleich reagieren zu können. Zusätzlich sollten fiebersenkende Mittel als Zäpfchen – Achtung, diese schmelzen bei hohen Temperaturen - oder Saft eingepackt werden. Als Sonnenschutz empfiehlt es sich neben einer geeigneten Kopfbedeckung ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor einzupacken. Direkte Sonnenbestrahlung, insbesondere während der Mittagssonne, ist bei Kleinkindern sowieso gänzlich zu vermeiden“*, so Prim. Dr. Gerhard Pöpl, Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde am PEK Kirchdorf.

Keine Chance dem Durchfall

Montezumas Rache, Fluch des Pharaos oder flotter Otto – Durchfall hat viele unterschiedliche Namen und ist vor allem eines – unangenehm. Um den häufigen Durchfallerkrankungen vorzubeugen gilt nach wie vor die „alte“ Weisheit: *„Cook it, boil it, peel it or leave it“* („koche es, erhitze es, schäle es, oder lass es sein“). In diesem Sinne ist es nicht ratsam, Speisen wie rohes Fleisch, Salate, rohen Fisch, Meeresfrüchte, Leitungswasser, Eiswürfel, ungeschältes Obst, Milch und unpasteurisierte Milchprodukte zu sich zu nehmen. Sollte es trotzdem zum gefürchteten und oft heftigen Durchfall kommen, dürfen Präparate gegen Magen-Darm-Erkrankungen nicht fehlen. *„Für Kinder empfiehlt es sich Elektrolytpräparate für Durchfall und Erbrechen einzupacken, um eine Dehydrierung zu vermeiden“*, ergänzt der Experte aus der Kinder- und Jugendheilkunde.

Was sonst noch zu beachten ist

Die Reiseapotheke sollte möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt – am besten in der Originalverpackung transportiert werden. Vor allem bei längeren Autoreisen, sollten die Medikamente bei Fahrtpausen nicht im stehenden Auto aufbewahrt werden. Innerhalb kürzester Zeit können hier extrem hohe Temperaturen entstehen, die der Wirksamkeit des Medikamentes schaden können. Bei Fernreisen sollten neben den gängigen Grundimpfungen und einer Hepatitis A Impfung auch die für das Reiseland empfohlenen Impfungen beachtet werden.

Ein Reiseaccessoire sollte auch heuer in keinem Gepäck fehlen „Covid-19 ist leider auch dieses Jahr ein Teil des Sommers. Damit der lang ersehnte Urlaub wegen einer Covid-19 Infektion nicht nach Balkonien umgebucht werden muss, sollten FFP2 Masken oder Mundnasenschutz unbedingt immer mit dabei sein“, sind sich die Experten einig und wünschen eine schöne Urlaubszeit.

Kirchdorf, am 07. Juni 2022

Bildtext:

Bild 1: Prim. Dr. Thomas Mark – Leiter der Abteilung für Innere Medizin am PEK Kirchdorf mit einer beispielhaften Auswahl an Medikamenten für die Reiseapotheke

Bild 2: Prim. Dr. Gerhard Pöppl – Leiter der Abteilung für Kinder und Jugendheilkunde am PEK Kirchdorf

Fotocredit: OÖG/honorarfrei

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22250

E-Mail: anna.leithinger@ooeg.at

Kurzfassung

Ein schmerzhafter Sonnenbrand, ein juckender Mückenstich oder gar Durchfall sind keine beliebten Begleiter auf Reisen. Mit einer richtig ausgestatteten Reiseapotheke können die Symptome oft unkompliziert behandelt und gelindert werden. Der Inhalt dieser Reiseapotheke orientiert sich dabei immer am Urlaubsziel und an der Aufenthaltsdauer. Hier die wichtigsten Tipps der Experten Prim. Dr. Thomas Mark, Leiter der Abteilung Innere Medizin und Prim. Dr. Gerhard Pöppl, Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf:

- Persönliche Medikamente immer griffbereit im Handgepäck dabei
- Medikamentenliste mit Handelsnamen und Wirkstoff von regelmäßig eingenommenen Präparaten mitführen
- Reiseapotheke möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt – am besten in der Originalverpackung transportieren
- Unbedingt enthalten sollte die Reiseapotheke Arzneimittel gegen:
 - o Fieber und Schmerzen
 - o Husten und Schnupfen
 - o Durchfall und Erbrechen bzw. Präparate zum Ersatz von Mineralstoffen
 - o Reisekrankheit
 - o Sonnenbrand
 - o Insektenstiche und Allergie
 - o Mittel zur Hautdesinfektion
 - o Wund- und Heilsalbe
 - o Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen
 - o Pflaster und Verbandsmaterial
 - o Fieberthermometer
 - o FFP2-Schutzmaske oder Mund-Nasenschutz nicht vergessen
- Bei Reisen mit Kindern die entsprechenden Arzneimittel auch für Kinder einpacken