

# GESUNDHEIT

## Was muss in die Reiseapotheke?

Sicher wird sich der eine oder die andere fragen, was man ausgerechnet in der Türkei mit einer Reiseapotheke soll - es gibt schliesslich Touristen, die nur wegen des Medikamentenkaufs regelmässig in die Türkei fliegen: Man bekommt schliesslich so gut wie alles und meist auch noch billiger.... aber haben Sie mal nachts um 12 mit einem fiebernden Kleinkind, in Side irgendwo im Nirgendwo innerhalb einer riesigen All inklusive Anlage ein Fiebermittel oder einen Hustensaft gebraucht? Spätestens dann werden Sie über eine wohlversorgte Reiseapotheke froh sein. Manchmal ist es auch besser, im Akutfall auf gewohnte Medikamente zurück greifen zu können. Wir haben die wichtigsten Regeln und Medikamente für Sie zusammen gefasst.

### Generell beachten:

Wählen Sie Arzneimittel aus, die sich bei Ihnen bewährt haben und die Sie gut vertragen.

Werfen Sie einen Blick auf das Verfallsdatum des Arzneimittels. Vorsicht: Das Datum gilt bei Flüssigkeiten und Salben nur für ungeöffnete Packungen.

Bei Reisen in warme Länder müssen die Lagerungshinweise für Medikamente beachtet werden. Ein geschmolzenes Schmerz- oder Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr.

Medikamente werden in ihrer Wirkung beeinträchtigt, wenn der Einnahme-Rhythmus nicht eingehalten wird. Der Empfängnischutz der Pille ist ein bekanntes Beispiel dafür.

### Die Grundausrüstung

#### Individuell notwendige Medikamente:

Haben Sie eine chronische Erkrankung? Nehmen Sie Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, in ausreichender Menge im Handgepäck mit.

Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden? Bestücken Sie Ihre Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen) oder Lippenherpes am besten mit einem Präparat, das Ihnen auch früher schon geholfen hat.

#### Wunddesinfektion:

Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen!

#### Verbandmaterial:

Zur Versorgung von Wunden sind Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch wichtig.

#### Fieberthermometer:

Gerade bei Kindern ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen.

#### Schmerz- und Fiebermittel:

Medikamente gegen Fieber und leichte bis mittlere Schmerzen sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, z.B. bei Erkältungen. Am besten eignet sich hier Paracetamol. Kautabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden.

### Die Zusatzausrüstung

Nützlich sind außerdem:

#### Medikamente gegen Übelkeit:

Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, können Sie bereits vor Fahrtbeginn ein entsprechendes Medikament einnehmen. Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Kaugummi-Präparate. Doch Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen müde.

#### Medikamente gegen Durchfall:

Um Durchfall vorzubeugen, beachten Sie die Grundregeln der Nahrungsmittelhygiene. Starker Flüssigkeitsverlust ist die größte Gefahr bei Durchfall, besonders für Kinder und Schwangere. Die wichtigste Maßnahme ist daher der Ersatz von Wasser und Salzen, die der Körper verloren hat, mit einem Elektrolyt-Pulver.

Übrigens: Das alte Rezept "Cola und Salzstangen" ist ungeeignet und kann den Durchfall sogar verschlimmern. Besser im Notfall: Je halben Liter abgekochten (!) Wassers einen halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Traubenzucker auflösen, mit Orangensaft abschmecken, und davon drei Liter am Tag trinken. Loperamid stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll um gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder kurzfristig eingesetzt wenn man z.B. eine Busfahrt überstehen muss. Sonst bleibt der Erreger weiter im Darm.

#### Medikamente gegen Verstopfung:

Verstopfung wirken Sie am besten entgegen, indem Sie genügend trinken und ballaststoffreiche Nahrung essen. Eine große Portion Obst mit getrockneten Pflaumen, Feigen, Melonen oder reifer Papaya schmeckt und wirkt. Haben Sie mit diesen einfachen Maßnahmen keinen Erfolg, ist für kurze Zeit ein mildes Abführmittel hilfreich.

#### Medikamente gegen Allergien:

Insektenstiche oder Allergien können lästigen Juckreiz hervorrufen. Zur Auswahl stehen Mittel zum Einnehmen oder zum Einreiben.

#### Medikamente zur Behandlung von Prellungen und Zerrungen:

In erster Linie sind Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig. Entzündungshemmende Medikamente lindern Schmer-

nebenhöhlen-Entzündung haben, können Sie dadurch auf dem Flug eventuell keinen Druckausgleich mehr machen. Abschwellende Nasensprays sind dann wichtig um Ohrenschmerzen oder gar Innenohrschäden zu verhindern.

#### Medikamente gegen Augenbeschwerden:

Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Eine Sonnenbrille ist daher ein Muss. Lindernd wirken abschwellende Augentropfen. Auch so genannte künstliche Tränen helfen bei leichter Reizung und Augentrockenheit. Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.

#### Sonnenschutzmittel:

Sie sollten in fast alle Reisegebiete ein gutes Sonnenschutzmittel mitnehmen. Damit vermeiden Sie nicht nur einen lästigen Sonnenbrand, Sie beugen auch möglichen Langzeitfolgen wie Hautkrebs vor. Die Stärke des Sonnenschutzmittels wählen Sie entsprechend Ihrem Reiseziel und Ihrem Hauttyp aus. Bei leichten Verbrennungen helfen eine gute Après-Creme oder ein Antihistaminikum, am besten als kühlendes Gel. Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Lotion oder Creme.

#### Insekten abweisende Mittel (Repellentien):

Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird der Wirkstoff Bayrepel® empfohlen. Er ist in Deutschland in dem Präparat Autan® enthalten. Mittel auf der Basis äthe-

rischer Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl oder Kokosöl haben eine schwächere und kürzere Wirkung und sind daher in solchen Risikogebieten nicht zu empfehlen.

In entlegenden Gegenden mit medizinischer Unterversorgung, ist es sinnvoll, Spritzen und Kanülen verschiedener Größe, sowie ein Infusionsbesteck mitzuführen. Bei mangelnder Wasserhygiene, wie z.B. auf individuellen Dschungeltrekkingtouren, kann Flusswasser mit Silbernitrat-Tabletten entkeimt werden.

### Wichtige Adressen

Erstellen Sie sich vor der Abreise eine Liste der wichtigsten Adressen mit dazugehörigen Telefonnummern. Dazu gehören:

Deutsches Konsulat oder Botschaft  
Deutsch sprechende Ärzte  
Krankenhäuser in der Urlaubsregion  
Krankenversicherung, Rückholversicherung  
Vertretung der Reisegesellschaft in Deutschland und am Urlaubsziel  
Vertretung der Fluggesellschaft in Deutschland und am Urlaubsziel  
Kreditkartengesellschaft, Bank

Vergessen Sie nicht, die wichtigsten privaten Adressen mitzuführen. Verlassen Sie sich dabei nicht auf Ihr gutes Gedächtnis, denn im Notfall müssen diese Telefonnummern auch anderen zur Verfügung stehen können.

Martina Yaman

**Impfvorschriften für die Türkei**  
Keine

**Zusätzliche Impfeempfehlungen**

Hepatitis A für Risikogruppen (Rucksack- und Abenteuerreisende in abgelegenen Gebieten)

Tollwut für Risikogruppen: Reisende in Gebiete mit erhöhtem Tollwut-Vorkommen oder erhöhter Infektionsgefahr durch Langzeitaufenthalte, Rucksack- und/oder Abenteuerreisen. Kinder gelten als besonders gefährdet.

Typhus

Risikogruppen: Reisende in Länder mit unzureichender Hygiene und Trinkwasserversorgung (z.B. während Rucksack- und Abenteuerreisen).

Hinweis:

Im Einzelfall sind unterschiedlichste Aspekte zu berücksichtigen. Es empfiehlt sich deshalb immer, rechtzeitig (etwa 4 bis 6 Wochen) vor der Reise einen reisemedizinisch erfahrenen Arzt

zen und lassen Schwellungen abklingen. Bei anhaltenden starken Schmerzen und Schwellungen müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

**Medikamente gegen Erkältung:**  
Durch Klimaanlage in Hotel und Bus holt man sich leicht eine Erkältung. Wenn Sie Schnupfen oder eine Nasen-

**Force Rental**

**Wir bieten mehr!**

**Mietwagen  
Transfer  
Service  
Touren  
Fahrzeuge mit Fahrer**

Damlatas Cad. 68/A  
Alanya  
Tel. +90 (0) 242 511 42 43 [www.autovermietung-alanya.de](http://www.autovermietung-alanya.de) [www.alanya-tuerkei.de](http://www.alanya-tuerkei.de)

**Individuelle Touren für 6-8 Personen:**  
Antalya Shopping Tour (Ladies tour mit Fahrerin)  
Sapadere Canyon  
Anamur + Bozyazi Fotosafari  
Wandern und Picknick  
Kappadokien Kunst & Kultur  
Hinterland & Dorfertour  
im bequemen Mercedes-Minibus mit deutsch sprechendem Fahrer/in