

Die Reiseapotheke für den Tauchurlaub

von Dr. med. Claus-Martin Muth

Sommerzeit ist Ferienzeit. Das gilt für Taucher sicher ebenso, wie für alle anderen Urlauber. Beim Packen der Koffer stellt sich dann immer wieder aufs neue die Frage, ob an alles gedacht wurde. Während für die Tauchausrüstung und die Urlaubsklamotten klare Vorstellungen und häufig auch Check-Listen bestehen, fällt die Zusammenstellung einer Reiseapotheke schon weniger leicht. **tauchen** möchte hier eine kleine Hilfestellung geben und so die Qual der Wahl verringern. Einige der im Artikel empfohlenen Medikamente sind rezeptpflichtig. Zwar darf der Hausarzt diese Medikamente für den Zweck des Urlaubs nicht über ein Kassenrezept verschreiben, wohl aber auf einem Privatrezept, mit dem die Medikamente in der Apotheke gekauft werden können. Außerdem empfiehlt es sich, bei den hier angegebenen Medikamenten nach billigeren 'Kopien' zu fragen, die den selben Wirkstoff enthalten.

Zunächst muß jedoch gesagt werden, daß es 'die' Reiseapotheke nicht geben kann, denn ein Tauchurlaub an der Ostsee erfordert sicher weniger an mitgenommenen Medikamenten, als z.B. ein Tauchurlaub im Sudan oder in Vietnam. Außerdem sei darauf hingewiesen, daß wichtiger noch, als die Reiseapotheke selbst, die Vorbereitung der Reise ist. Dazu gehört z.B., daß Reisende in tropische oder unzivilisierte Gegenden sich rechtzeitig vorher über Impfeempfehlungen und Malariaprophylaxe informieren. Auch ein Blick in den Impfpaß kann nicht schaden, um nachzuschauen, ob Auffrischimpfungen notwendig sind. Soll die Reise mit Kindern unternommen werden, empfiehlt es sich zudem, Urlaubsziele mit erhöhtem Malariarisiko und dem damit verbundenen Zwang der entsprechenden Prophylaxe zu meiden.

Außerdem sei daran erinnert, daß Vorbeugen allemal besser ist, als Heilen. Häufige Probleme im Urlaub sind bei allen Reisenden Darminfektionen und daraus resultierende Durchfallerkrankungen, verursacht durch klimatische Veränderungen, unsaubere Lebensmittel, Bakterien und Viren. Laut Statistiken der Weltgesundheitsorganisation WHO haben in tropischen Gebieten 50% der Touristen ein Gesundheitsproblem, wobei es sich in ca. 70% der Fälle um Magen-Darmerkrankungen handelt. Durchfallerkrankungen führen zu ausgeprägten Flüssigkeitsverlusten, die, besonders bei Kindern (!), rasch problematisch werden können. Die Maßnahmen bei solchen Durchfallerkrankungen sind daher in erster Linie ein Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes nach dem folgenden Schema:

2 Eßlöffel Traubenzucker oder ersatzweise normaler Zucker, 1 Teelöffel Kochsalz, ½ Teelöffel Natron (Natriumbicarbonat), gelöst in 1 Liter abgekochtem Wasser.

Alternativ kann zur Not die Therapie auch mit Cola und Salzstangen durchgeführt werden. Taucher seien daran erinnert, daß der Verlust von Flüssigkeit zusätzlich die Gefahr erhöht, einen Dekompressionsunfall zu erleiden. Wichtig ist jedoch die Vorbeugung. Hier gilt die Regel: Egal, was Du essen willst: koche es, brate es, schäle es oder vergiß es!

Neben Durchfallerkrankungen ist das häufigste Problem von Tauchern die Gehörgangsentzündung. Auch hier sind vorbeugende Maßnahmen möglich. Die wichtigste Maßnahme ist das regelmäßige Ausspülen der Ohren nach den Tauchgängen mit klarem, sauberem Wasser. Hierzu sollte das gleiche Wasser verwendet werden, welches auch zum Trinken genutzt wird, und nicht das Wasser aus dem Hahn. Zusätzlich können sogenannte Taucherohrentropfen gute Dienste leisten, die man sich in der Apotheke mischen lassen kann.

(Eine mögliche und bewährte Mischung ist z.B.: Acid Acet glac mind 99 0,5, Aqua purif 2,5; Alcohol Isopropylicus ad 50.) Wichtig ist jedoch auch die Pflege des Gehörgangs nach dieser

Behandlung. Dafür ist z.B. ein Tropfen Olivenöl (aus der Apotheke) in jeden Gehörgang getropft, gut geeignet.

Doch nun zur eigentlichen Reiseapotheke, und da sollte zunächst an das einfachste gedacht werden: **Pflaster und Verbandmaterial**. Kleinere Riß- und Schürfwunden sind relativ häufig (vor allem auch beim Reisen mit Kindern), aber nur dann leicht zu versorgen, wenn entsprechendes Material vorhanden ist. Dazu gehört auch eine elastische Binde und **Desinfektionslösung**. Recht gut bewährt hat sich hier z.B. das Mittel Mercuchrom®, welches durch seine auffällige orange Färbung noch den Nebeneffekt hat, daß man abends an der Taucherbar auch entsprechend bedauert wird. Zum Auftragen der Lösung sind Wattestäbchen sehr gut geeignet und gehören daher ebenfalls ins Gepäck (aber nicht für die Ohren!!).

Ebenfalls sehr häufig sind Sonnenbrand und Insektenstiche. Beides ist sehr gut dazu geeignet, die schönsten Wochen des Jahres zu verderben. **Antiallergisch wirkende Salben und Gels** können hier dazu beitragen, die Pein erträglich werden zu lassen. Gut geeignet sind z.B. die folgenden Präparate: Fenistil®Gel, Soventol®, Systral®Gel oder Tavegil®Gel. Diese Präparate helfen im Übrigen auch bei leichteren Nesselverletzungen durch Meeresbewohner.

Die Anwendung von oralen Antiallergika und Antihistaminika, also Tabletten gegen allergische Symptome (z.B. Sonnenallergie) ist für Taucher hingegen nicht empfehlenswert, da die Sicherheit beim Tauchen durch diese Medikamente beeinträchtigt wird.

Magen-Darmerkrankungen sind bereits angesprochen worden. Zur Linderung solcher Beschwerden sollte gegen Übelkeit und Erbrechen z.B. das Medikament Paspertin®, oder Vomex A® in keiner Reiseapotheke fehlen. Auch hier sei jedoch darauf hingewiesen, daß durch die spezifischen Nebenwirkungen die Sicherheit beim Tauchen beeinträchtigt sein kann. Besonders Paspertin ist für die Behandlung der Reise- oder Seekrankheit nicht geeignet. Urlauber, die hier Probleme haben, sollten entsprechende Medikament für die Reiseapotheke nicht vergessen. Doch auch für diese Arzneimittel gilt, daß die möglichen Nebenwirkungen das Tauchen stark negativ beeinflussen können. Es sei daher angeraten, die individuelle Wirkung des Medikamentes vor Antritt der Reise zu Hause zu testen. Medikamente mit guter Wirksamkeit sind z.B. Peremesin®, Scopoderm TTS®Pflaster oder Bonamine® (identisch mit Peremesin).

Kommt es trotz aller Vorsicht doch zu **Durchfallerkrankungen**, so leistet Imodium® gute Dienste. Hier sollten jedoch Tropfen gewählt werden, weil der 'Durchmarsch' manchmal schneller sein kann, als die Auflösung der Kapsel. Taucher müssen außerdem mit dem Auftreten von Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit rechnen, so daß das Tauchen beeinträchtigt sein kann.

Keinesfalls dürfen leichte **Schmerzmedikamente** fehlen. Hier kommen sowohl Aspirin®, als auch Ben-U-Ron® in Frage. Beide Medikamente wirken sowohl gegen leichtere Schmerzen, als auch fiebersenkend. Bei Aspirin ist jedoch zu beachten, daß gelegentlich der Magen empfindlich auf die Einnahme reagiert und daß die Gerinnungsfähigkeit des Blutes beeinträchtigt ist. Diese Nebenwirkung ist im Hinblick auf einen Deko-Unfall möglicherweise positiv, bei einem Trommelfellbarotrauma jedoch eher ungünstig. Für Kinder empfiehlt sich eher Ben-U-Ron in entsprechender Dosierung. Obwohl für diesen Zweck Zäpfchen ideal wären, gibt es besonders in heißen Ländern durchaus besondere Probleme für Zäpfchen, die Form zu wahren.

Nachdem die Vorbeugung von Ohrenentzündungen schon besprochen wurde, ist nun noch die Reiseapotheke mit Medikamenten zu bestücken, die helfen, falls doch etwas passiert. Für die Behandlung der Gehörgangsentzündung eignen sich vor allem Panotile N®-**Ohrentropfen** und

Floxal® -Augentropfen (wohlgemerkt: gegen Ohrentzündungen und zum Träufeln in den Gehörgang!!). Bei der Verwendung von Panotile N gilt jedoch in jedem Falle Tauchverbot, weil durch den schmerzstillenden Zusatz der Tropfen Druckprobleme der Ohren möglicherweise nicht bemerkt werden.

Darüber hinaus gehören auch **Nasentropfen** (z.B. Otriven®) ins Reisegepäck, denn Klimaanlage etc. können rasch zur Erkältung führen. Hier ist wiederum zu beachten, daß Nasentropfen für Kinder schwächer konzentriert sind und daß die Anwendung von Nasentropfen beim Tauchen nicht unkritisch ist. Ebenso sind **Augentropfen**, z.B. Berberil® sinnvoll, denn Sonne und Wind können zu Bindehautreizungen führen.

Zum Schluß empfiehlt sich für besonders Vorsichtige, aber gewiß für solche Reisende, die in sehr entlegene Gebiete reisen, die Mitnahme eines **Breitspektrum-Antibiotikums** und von **sterilen Einmalspritzen und ebensolchen Kanülen**, denn in vielen Ländern werden Spritzen und Kanülen mehrfach benutzt und nur gereinigt und sterilisiert. Beim Reisen mit Kindern sollte auch ein **Fieberthermometer** nicht vergessen werden. Außerdem ist zu beachten, daß, wenn sich unter der Selbstmedikation die Beschwerden nicht bessern, oder gar verschlechtern, ein Arzt aufzusuchen ist.

Entwurf für Übersichts-Kasten (Vielleicht als Check-Liste gestaltet?):

Die Reiseapotheke:

Wundversorgung

Verbandpäckchen, Mullbinde, Pflaster

Elastische Binde

Wunddesinfektionsmittel

Äußerlich anzuwendende Präparate

Sonnenschutzmittel

Autan

Antiallergisches Gel oder Salbe gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Nesselungen

Vorbeugende "Taucherohrentropfen"

evtl. Olivenöl aus der Apotheke

Ohrentropfen (Vorsicht beim Tauchen!)

Nasentropfen (Vorsicht beim Tauchen!)

Augentropfen

Innerlich anzuwendende Präparate

Mittel gegen Magen-Darm-Bescherden (Vorsicht beim Tauchen!)

Mittel gegen Durchfall (Vorsicht beim Tauchen!)

Mittel gegen See- und Reisekrankheit (Vorsicht beim Tauchen!)

Schmerz- und Fiebermittel

Sonstiges

ggf. persönliche Medikament, die regelmäßig einzunehmen sind

ggf. Malariaprophylaxe

Breitspektrumantibiotikum

evtl. sterile Einmalspritzen und Kanülen

Fieberthermometer

Urheberschutz: Copyright [Dr. med. Claus-Martin Muth](#). Nur zur privaten Nutzung.
Jede, auch auszugsweise Veröffentlichung oder Weiterverwendung außer zu
privaten Zwecken nur mit Genehmigung des Autors