

Tauchers Arzneikiste

Vorfreude ist allgemein die schönste Freude. Das trifft besonders auf den lang ersehnten Tauchurlaub zu. Doch vor dem Kofferpacken sollte vor allem die Reiseapotheke auf Vordermann gebracht werden. Einige der empfohlenen Medikamente sind nämlich rezeptpflichtig, also muss der Hausarzt aufgesucht werden. Eine Reiseapotheke auf Kassenrezept gibt es übrigens nicht: Für solche Zwecke darf der Arzt nur Privatrezepte ausstellen.

Die Reiseapotheke für jedermann gibt es nicht, denn ein Tauchurlaub an der Ostsee erfordert weniger an mitgenommenen Medikamenten als beispielsweise ein Tauchurlaub auf einem Tauchschiß oder auf den Malediven.

Wichtiger noch als eine Reiseapotheke selbst ist die überlegte Vorbereitung der Reise: Dazu gehört, dass Reisende in tropische Gegenden sich rechtzeitig über Impfpfehlungen und Malariaphylaxe informieren sollten. Ein Blick in den Impfpass kann auch nicht schaden, um zu überprüfen, 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. Sie können sich direkt auf unserer Homepage Ihren persönlichen Impfplan besorgen!



Bei der Reiseapotheke sollte zunächst an das einfachste gedacht werden: Pflaster und Verbandsmaterial. Kleinere Riss- und Schürfwunden (! Korallen!) sind relativ häufig, 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 beispielsweise das Mittel "Betaisodona", das 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, die daher ebenfalls ins Gepäck gehören (aber nicht für die Ohren!).

Lästiges Jucken

Bei Sonnenbrand wirkt ein Gel oft Wunder. Ebenfalls sehr häufig sind Sonnenbrand und Insektenstiche. Dadurch können sehr leicht die schönsten Wochen des Jahres verdorben werden. Antiallergisch wirkende Salben und Gels lindern bei Sonnenbrand, Insektenstichen und sogar bei leichteren Nesselerletzungen durch Meeresbewohner. Gut geeignet sind zum Beispiel die folgenden Präparate: "Fenistil Gel", "Soventol" oder "Histaxin Gel" oder für größere Nesselerletzungen cortisonhaltige Salben (rezeptpflichtig!)

Die Anwendung von oralen Antiallergika und Antihistaminika, also Tabletten gegen allergische Symptome (zum Beispiel Sonnenallergie), ist für Taucher hingegen nicht in gleichem Maße empfehlenswert, da die Sicherheit beim Tauchen durch diese



Medikamente beeinträchtigt wird. Ist die Einnahme unumgänglich, sollte auf das Tauchen verzichtet werden. Zur Linderung von Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen sollte das Medikament "Metoclopramid" in keiner Reiseapotheke fehlen. Auch hier sei jedoch darauf hingewiesen, dass durch die spezifischen Nebenwirkungen die Sicherheit beim Tauchen stark beeinträchtigt sein kann.

Besonders " Metoclopramid " ist für die Behandlung der Reise- oder Seekrankheit wenig geeignet. Deshalb unser Tipp: die individuelle Wirkung des Medikamentes vor Antritt der Reise zu Hause testen.

Montezumas Rache

Besser als jeder Magenbitter: Imodium bei Durchfallerkrankungen. Häufige Probleme im Urlaub sind bei allen Reisenden Darminfektionen und daraus resultierende Durchfallerkrankungen. Sie werden verursacht durch klimatische Veränderungen, unsaubere Lebensmittel, Bakterien und Viren. Durchfallerkrankungen führen zu ausgeprägten Flüssigkeitsverlusten,



die, besonders bei Kindern, rasch problematisch werden können. Das Wichtigste bei Durchfallerkrankungen ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes. Hier sind fertige Präparate wie zum Beispiel "Normhydral" empfohlen. Gleichzeitig bedeutet ein Flüssigkeitsverlust für Taucher die erhöhte Gefahr eines Dekompressionsunfalls. Deshalb also viel trinken! Die Vorbeugung ist jedoch das Entscheidende. Hier gilt die Regel, vor allem für die tropischen Länder: **"Egal, was du essen möchtest: koche es, brate es, schäle es - oder vergiss es!"**

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.

Wenn der leichte Schmerz kommt

Medizinische Grundausstattung (nicht nur nach durchzechten Nächten).

Für die Kids: leichtes Schmerzmittel und ein Thermometer. Hier kommen sowohl "Aspirin" als auch "Mexalen" in Frage. Beide Medikamente wirken sowohl gegen leichtere Schmerzen als auch gegen Fieber. Bei Aspirin ist zu beachten, dass gelegentlich der Magen empfindlich auf die Einnahme reagiert und die Gerinnungsfähigkeit des Blutes beeinträchtigt ist. Diese Nebenwirkung ist im Hinblick auf einen Deko-Unfall möglicherweise positiv, bei einem Trommelfellbarotrauma jedoch ungünstig. Für Kinder empfiehlt sich eher "Mexalen" in entsprechender Dosierung.

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 oder das Präparat AUDISPRAY. Zusätzlich können so genannte Taucherohrentropfen gute Dienste leisten, die man sich in der Apotheke mischen lassen kann. (ähnlich den Normison Tropfen)
Für die Behandlung der Gehörgangsentzündung eignen sich vor allem "Ciloxan" und "Floxaal"-Augentropfen (wohlgemerkt: gegen Ohrentzündungen und zum Träufeln in den Gehörgang!).

Bei der Verwendung von schmerzstillenden Ohrentropfen 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 (zum Beispiel "Otrivin") ins Reisegepäck, denn Klimaanlage und Zugluft können rasch zur Erkältung führen. Hier ist wiederum zu beachten, dass Nasentropfen für Kinder schwächer konzentriert sind und die Anwendung von Nasentropfen beim Tauchen nicht unkritisch ist. Ebenso sind Augentropfen wie "Visadron" sinnvoll, denn Sonne und Wind können zu Bindehautreizungen führen.

Zum Schluss empfiehlt sich für besonders Vorsichtige, vor allem für solche Urlauber, die in sehr entlegene Gebiete reisen, die Mitnahme eines Breitspektrum-Antibiotikums und von sterilen Einmalspritzen und -kanülen (Reiseset der Apotheke). In vielen Ländern werden Spritzen und Kanülen mehrfach benutzt und zwischendurch nur gereinigt, aber nicht sterilisiert. Bei Reisen mit Kindern sollte ein Fieberthermometer nicht vergessen werden.

Außerdem beachten: Wenn sich bei der Selbstmedikation die Beschwerden nicht bessern, unbedingt einen Arzt aufsuchen. Unser Ratschlag deshalb: Vor Reiseantritt auch an eine Auslandskrankenversicherung denken.

Gute Divepoints verlangen auch ein aktuelles ärztliches Attest über die Tauchtauglichkeit: die vorgelegten Kurzchecks sollten nicht unkritisch ausgefüllt werden, das Risiko bleibt ausschliesslich beim Kunden!

Hier finden Sie alles was Sie international bei Notfällen brauchen können

<http://www.arur.de/reiseinfos/kommunikation-unterwegs/notrufnummern-weltweit/>

(Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben auf dieser Internetseite!)

Fragen Sie uns nach detaillierten Empfehlungen bevor Sie auf Urlaub fahren; wir helfen Ihnen gerne weiter!

