



**Abenteuer - Erste Hilfe!**

## **Was mache ich, wenn mir oder meinen Mitreisenden etwas passiert ist? Wie geht es weiter?**

Eine der ungemütlichsten Vorstellungen ist es, dass ich auf einer Reise durch einen Unfall oder durch eine Erkrankung nicht weiter komme.

Bei einer akuten Erkrankung oder einem Unfall hier bei uns im „ADAC-Land“ kann man darauf vertrauen, dass in kürzester Zeit professionelle Retter die Versorgung verletzter oder erkrankter Menschen übernehmen. Die Rettungskette in Europa ist eine der Besten auf dieser Welt.

Aber wie ist das abseits der „Zivilisation“? Die Rettungskette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Organisierte Rettung ist unter dem Aspekt „Zeit“ als schwierig anzusehen.

Es kann Stunden oder gar Tage dauern bis eine professionelle medizinische Versorgung gewährleistet werden kann. Umso wichtiger ist es, dass ich gut geschult bin und in solchen Fällen meinen Mitreisenden oder mir selbst helfen kann.

Eine gute Reiseapotheke, die ich im Vorfeld individuell zusammenstellen muss, wird mir bei akuten Erkrankungen helfen. Infektionserkrankungen, Fieber oder Magen-/Darmprobleme bekommt man damit gut in den Griff - aber was tun bei Unfällen?

In dem kleinen Kurs zur Ersten Hilfe bei Unfällen werden wir uns mit den klassischen Erste-Hilfe- Maßnahmen befassen, allerdings darüber hinaus auch mit eher unkonventionellen Möglichkeiten der Sofortmaßnahmen wie Schienung von Extremitäten, Verbandtechniken und Möglichkeiten der Blutstillung. Hier steht im Vordergrund: „Es muss weiter gehen!“

Zum Schluss schauen wir noch in Eure Erste-Hilfe-Sets, was braucht man wirklich?



## Das Gräuel mit der Mücke!

**Im Jahr 2012 gab es laut Robert-Koch-Institut 547 Malariafälle, vier davon endeten tödlich - die einzige Reisekrankheit mit Todesfällen in Deutschland. Warum sind die Menschen gestorben?**

Diese Toten gäbe es nicht, wäre die Krankheit schnell genug erkannt und behandelt worden. Die Reisenden haben möglicherweise vergessen, ihrem Arzt zu sagen, dass sie in einem Malariagebiet waren. Der hat die Krankheit dann nicht erkannt und dem Patienten gewöhnliche Grippe-Mittel verschrieben. Innerhalb einer Woche kann sich Malaria so entwickeln, dass dem Kranken nicht mehr geholfen werden kann.

**Die Zahlen zum Dengue-Fieber klingen ebenfalls bedrohlich: 615 Erkrankungen gab es 2012 in Deutschland, im Vergleich zu 2011 mehr als doppelt so viele. Müssen wir uns Sorgen machen?**

Mittlerweile ist das auch bei unseren Reisepatienten die häufigste Fieber-Ursache. Die Mehrzahl der Erkrankungen verläuft aber Gott sei Dank harmlos. Eine Woche lang plagen die Patienten starke Kopf- und Muskelschmerzen, die Erholung dauert häufig bis zu sechs Wochen. In seltenen Fällen kann die Krankheit aber lebensbedrohlich sein.

**Aber in den Reiseländern gibt es doch sicher auch Mückenschutzmittel zu kaufen?**

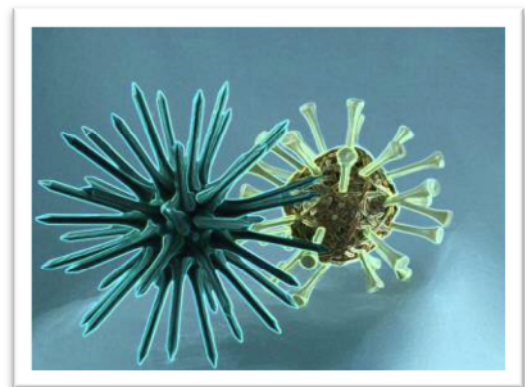
Da wäre ich sehr vorsichtig. Der Verbraucherschutz ist dort oft nicht so gut und in den Regalen stehen giftige Mittel, die bei uns teilweise schon seit zwanzig Jahren verboten sind. Es wird zwar immer gesagt, die Menschen im entsprechenden Land wüssten am besten, was wirkt. Das ist aber ein Märchen. Das Zeug wird aus China importiert - egal in welches Land. Deshalb: Lieber in Deutschland Mückenschutzmittel besorgen, die sind getestet.



## Präventiv - Impfungen

### **Gibt es ein Standardpaket für Reiseimpfungen?**

Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung und Masern - das sind die Impfungen, die jeder haben sollte, auch Nichtreisende. Für Reisende kommen speziellere Impfungen dazu: Hepatitis A und B, sehr häufig auch die Typhusimpfung. Je nach Zielland sind zusätzliche Impfungen erforderlich. So müssen in manchen Ländern wie Afrika und Südamerika Reisende die Gelbfieberimpfung vorweisen. Die Meningitisimpfung empfiehlt sich dringend für Reisende in Afrika südlich der Sahara und nördlich des Äquators. Hier verläuft der sogenannten Meningitis-Gürtel. Und in abgelegenen Ländern mit schlechter medizinischer Versorgung empfehlen wir auch die Tollwutimpfung, besonders bei Reisen nach China, Indien, aber auch Südostasien und Südamerika. Während der Regenzeit in Asien droht die japanische Enzephalitis. Auch dagegen gibt es eine Impfung. Strandurlauber brauchen sie allerdings nicht. Es kommt eben immer darauf an, wie die Reise gestaltet ist.



## Peel it - cook it - or forget it!

### **Wo lauern im Reiseland die Erreger?**

Eine große Gefahr ist verunreinigtes Trinkwasser, viele Viren, Bakterien und Parasiten schwimmen darin. Deshalb sollten Reisende wirklich nur Wasser

trinken, das maschinell abgepackt ist. Und möglichst Eiswürfel vermeiden, denn man weiß nie, aus welchem Wasser sie gemacht sind. Gerade Hepatitis A wird viel über Trinkwasser übertragen. Und über die Nahrung.

Deswegen gilt: Möglichst frisch zubereitete Speisen essen. Was frisch gegart, gekocht oder gegrillt ist, ist in der Regel harmlos. Rohes Obst und Gemüse sollte man nicht ungeschält essen.



## Reiseapotheke - das sollte immer drin sein

### Allgemeines zur Reiseapotheke

Wichtig bei einer Fernreise ist das Zusammenstellen der Reiseapotheke vor der Reise. Viele der Medikamente sind in anderen Ländern nicht erhältlich, veraltet oder gefälscht. Allerdings sind in einigen Ländern auch Arzneimittel günstiger als in Deutschland. Es ist aber empfehlenswert, diese nur als Ergänzung unterwegs zu kaufen. Wichtig ist, dass das Verfalldatum der Medikamente in der Reiseapotheke noch nicht abgelaufen ist. Das Datum bei Flüssigkeiten und Salben gilt nur für ungeöffnete Packungen. Viele Medikamente sollen oder dürfen nur bei bestimmten Temperaturen gelagert werden. Da im Reisefahrzeug das Thermometer schnell über 40 – 50 °C klettern kann, wenn es in der Sonne parkt, ist es sinnvoll, die empfindlichen Medikamente in einer stabilen und isolierten Kiste aufzubewahren.

Die Reiseapotheke kann also nicht einfach aus der Hausapotheke zusammengestellt werden. Die besonderen Gegebenheiten des Reiseziels (Klima, hygienische Verhältnisse) sind zu beachten, ebenso die Art der Reise.

Wenn Kinder mit unterwegs sind, sollten neben Medikamenten für Erwachsene auch solche vorhanden sein, die für Kinder verträglich sind. Wenn ein Mitglied Ihrer Reise unter einer chronischen Erkrankung wie z. B. Diabetes oder einer Allergie leidet, müssen natürlich auch spezielle Medikamente in ausreichender Menge zur Hand sein.

### Individuell notwendige Medikamente

Haben Sie eine chronische Erkrankung? Nehmen Sie Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, in ausreichender Menge (bei Flugreisen im Handgepäck) mit. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Wechselwirkungen mit anderen Arzneien bestehen. Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden? Bestücken Sie Ihre Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen (Scheidenpilz, Fußpilz) oder Lippenherpes. Am besten nehmen Sie ein Präparat, das Ihnen schon früher geholfen hat.



**Wunddesinfektion:** Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen! Über Flächendesinfektionsmittel kann man nachdenken, ebenso über Händedesinfektionsmittel.

**Verbandmaterial:** Das Thema haben wir gesondert besprochen. Zur Versorgung von Wunden sind Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch wichtig. Einmalhandschuhe nicht vergessen!

**Fieberthermometer:** Gerade in Ländern mit Malaria-Gefahr ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen. Beachten Sie bitte: Thermometer aus Glas sind ungeeignet, da sie leicht zerbrechen.

**Schmerz- und Fiebertmittel:** Medikamente gegen Fieber und leichte bis mittlere Schmerzen sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, etwa bei Erkältungen. Vorsicht: In Regionen, in denen zu Blutungen führende hämorrhagische Fieber, wie Dengue-Fieber oder Gelbfieber auftreten, sind blutverdünnende Stoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac ungeeignet. Am besten eignet sich hier Paracetamol oder Ibuprofen. Kautabletten oder lösliche Pulver können auch ohne Wasser eingenommen werden.



## So können Sie die Reiseapotheke erweitern

**Medikamente gegen Übelkeit:** Werden Sie von Reiseübelkeit geplagt, nehmen Sie vielleicht schon vor Reiseantritt ein entsprechendes Medikament ein. Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Kaugummipräparate. Doch Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen müde. Eine Ausnahme ist das verschreibungspflichtige Scopolamin, das als Pflaster auf die Haut geklebt wird. Gegen andere Ursachen von Übelkeit wirkt das ebenfalls verschreibungspflichtige Metoclopramid.

**Medikamente gegen Durchfall:** Durchfall können Sie vorbeugen, wenn Sie auf die Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. 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 Elektrolytpulver. 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 den gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder wird kurzfristig eingesetzt, wenn Sie zum Beispiel eine Busfahrt überstehen müssen. Als Alternative auch für Kinder geeignet sind Präparate zum Aufbau der Darmflora. Kohletabletten haben ihre Bedeutung bei der Durchfallbehandlung verloren.



**Medikamente gegen Verstopfung:** Einer 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 gegen Prellungen und Zerrungen:** In erster Linie sind bei Prellungen und Zerrungen die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig. Entzündungshemmende Medikamente lindern Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen. Bei anhaltenden starken Schmerzen und Schwellungen müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

**Medikamente gegen Schnupfen:** Durch Klimaanlage in Hotel und Bus holt man sich leicht eine Erkältung. Wenn Sie Schnupfen oder eine Nasennebenhöhlen-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 Halsschmerzen:** Bei Halsentzündungen können Medikamente mit desinfizierender Wirkung Linderung bringen. Oft ist in diesen Medikamenten noch zusätzlich ein schmerzstillender Wirkstoff enthalten. Bei starken Schmerzen und Fieber sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.

**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 oder Dengue-Fieber verbreitet sind. Empfehlenswert sind beispielsweise Präparate mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Mittel auf der Basis ätherischer Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl oder Kokosöl haben dagegen eine schwächere und kürzere Wirkung und sind daher in solchen Risikogebieten nicht zu empfehlen.

**Malariatabletten:** In den meisten Malariagebieten reicht es aus, ein Medikament für den Notfall dabeizuhaben.

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

**Diese Anweisung ist eine persönlich zusammengestellte Liste. Sie ersetzt auf keinen Fall die kompetente Beratung des Haus- oder Tropenarztes und darf nicht als Ersatz für die behördlich genehmigten Arzneimittel-Fachinformationen und Patienteninformationen verwendet werden.**

[www.frm-web.de](http://www.frm-web.de) (Liste reisemedizinisch fortgebildeter Ärzte)

[www.dtg.org](http://www.dtg.org) (Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin)





**Euch allen eine tolle und interessante Reise, wo auch immer  
Ihr Euch herumtreiben werdet, aber vor allem bleibt gesund  
und kommt heil wieder.**

**Autor: Johannes Zell, Dortmund**

[johannes@motorrad-adventure.reisen](mailto:johannes@motorrad-adventure.reisen)

[www.motorrad-adventure.reisen](http://www.motorrad-adventure.reisen)

[www.facebook.com/motorradadventurereisen](https://www.facebook.com/motorradadventurereisen)

