Berggorilla & Regenwald Direkthilfe e. V.
www.berggorilla.org

Zusammenstellung einer Reiseapotheke

Dr. med. Christoph Lübbert

Neben Medikamenten, die bei fester Einnahme zu Hause selbstverständlich auch nach Afrika mitgeführt werden müssen, oder Präparaten, die bei bekannter Neigung zu bestimmten Beschwerdebildern individuell prophylaktisch mitgenommen werden sollten, möchte ich Ostafrika-Reisenden (Rücksprache und enge Abstimmung mit dem Hausarzt vorausgesetzt) aus eigener Erfahrung untenstehende Zusammenstellung empfehlen (die Wirkstoffangaben sind in Klammern gesetzt, der überwiegende Teil der genannten Präparate ist verschreibungspflichtig). Viele der genannten Medikamente sind auch vor Ort in Kampala oder Kigali in seriösen Apotheken zu bekommen (meist ohne ärztliche Verschreibung) und kosten nur Bruchteile der hohen Fixpreise in Europa, dies gilt vor allem für Medikamente zur Malariaprophylaxe.

Malaria: Malarone® oder Lariam® (Mefloquin) zur Prophylaxe, ggf. prophylaktische Einnahme von Doxycyclin (Off-Label-Use), zur Notfallbehandlung Riamet® (Arthemeter & Lumefantrin)

Durchfall: Imodium-Akut®-Tabletten oder Sanifug®-Tropfen (Wirkstoff: Loperamid), zur Wiedereinstellung des Elektrolythaushaltes Elotrans®-Beutel, bei akuten bakteriellen Darminfektionen zusätzlich Antibiotika (siehe unten)

Übelkeit: Paspertin® (Metoclopramid) Tropfen oder Tabletten, bei bekannter Neigung zu Kinetosen (Reisekrankheit) Scopoderm TTS®-Pflaster

Erbrechen: Vomex A®-Dragees (Dimenhydrinat)

Fieber und Schmerzen: Paracetamol-Tabletten, z. B. Paracetamol-ratiopharm® oder Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), z. B. Ibuprofen®, bei krampf- oder kolikartigen Schmerzen Buscopan®-Dragees oder Zäpfchen

Antibiotika: Amoxicillin, z. B. Amoxicillin-ratiopharm® (ein Breitspektrum-Penicillin) – Einsatzbereich: Infektionen der oberen Atemwege, unkomplizierte Haut- und Weichteilinfektionen
Moxifloxacin, z. B. Avalox® (ein breit wirkendes Fluorchinolon) – Einsatzbereich: Infektionen der Atemwege, Haut und Weichteilinfektionen
Ciprofloxacin, z. B. Ciprobay® (ebenfalls ein breit wirksames Fluorchinolon): Infektionen des Magen-Darm-Traktes und der Harnwege
Alle Antibiotika sollten möglichst nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Allergien, Juckreiz und Insektenstiche: Zyrtec®-Tabletten (ein Antihistaminikum). Bei juckenden Stichen Tavegil®-Salbe oder Soventol®-Salbe. Bei großflächigem Sonnenbrand UItralan®-Milch

Augentropfen: Yxin®-Augentropfen bei Reizungen und Schwellungen des Auges. Antibiotische Refobacin®-Augensalbe bei Entzündungen

Hautpilz: Clotrimazol (Antimykotikum), z. B. Fungizid-Ratiopharm®-Creme

Wundsalbe: Bepanthen®-Salbe

Verbandszeug und Desinfektion: Mullbinden (versch. Breiten), Pflaster in versch. Größen, Heftpflaster, Leukoplast®/Leukosilk®, sterile Kompressen, Wundgaze (z. B. Nebacetin®-Wundgaze), elastische Binden, antiseptische Betaisodona®-Salbe und/oder Betaisodona®-Lösung

Trinkwasserdesinfektion: Certisil® oder Romin®, am besten ein mechanisches Wasserfiltersystem (z. B. von den Firmen Relags oder Katadyn)

für den Notfall: starkes Schmerzmittel, z. B. Tramal®-Tropfen

Sonstiges: Fieberthermometer, Pinzette, Schere, Einmalspritzen und -kanülen, Alkoholtupfer, Halsschmerztabletten (z. B. Frubienzym®-Tabletten), Insektenschutz (z. B. Autan), Sunblocker (LSF 20-30), Dreieckstuch, evtll. Nasentropfen (z. B. Otriven®) Kondome und Tampons sind nur in den Hauptstädten problemlos erhältlich, ebenso orale Antizeptiva. Es ist aus verschiedensten Gründen empfehlenswert, einen entsprechenden Vorrat aus dem Heimatland mit sich zu führen.

Auch Sie können zur Erhaltung der Gorillas beitragen, indem Sie unsere Arbeit unterstützen!

Berggorilla & Regenwald Direkthilfe e. V.
c/o Rolf Brunner
Lerchenstr. 5, 45473 Mülheim/Ruhr