

# ERSTE HILFE im KOFFER

*Kleine Schnittwunden, Kopfschmerzen oder Durchfall – für die »kleinen« Notfälle sollten Schiffsreisende Tabletten, Salben und Pflaster im Gepäck haben. Kreuzfahrtspezialist Aris K. Zantiotis weiß, was außerdem in die Reiseapotheke gehört.*



**A**ris K. Zantiotis, geschäftsführender Gesellschafter des Kreuzfahrtspezialisten Insidian Seereisen in Frankfurt, empfiehlt einige Dinge als Grundausrüstung in jeder Reiseapotheke mitzuführen. Während seiner 30-jährigen Kreuzfahrterfahrung musste er das ein oder andere schon selbst anwenden. Zum Standard gehören auf jeden Fall Kautabletten gegen Übelkeit in Bussen und Flugzeugen. Tabletten gegen Seekrankheit sind dann an der Schiffsrezeption erhältlich. Man sollte sie bereits vor Abfahrt des Schiffes einnehmen, da die Wirksamkeit auf diese Weise höher ist. Ebenfalls wichtig ist das Mitführen von

Heftpflastern sowie Desinfektionsspray zum Behandeln von offenen Wunden – die Mitreisenden sind bestimmt auch dankbar, falls andere Personen verletzt wurden. Das nachträgliche Auftragen von Bepanthen Salbe beschleunigt den Heilungsprozess. Im Zeitalter des Ozonlochs sollte man seine Sonnencreme und After Sun Lotion auf keinen Fall vergessen. Dennoch darf die empfohlene Sonnenzeit nicht überschritten werden. Gegen Standardwehwehchen wie Kopf-, Ohren- und Halsschmerzen oder Durchfall müssen in jeder Reiseapotheke Aspirin, Otriven, Halstabletten und Kohletabletten vorrätig sein. Auch Mückenstiche können sehr lästig werden. Deshalb empfiehlt sich Autan zur Mückenabwehr und Teebaumöl zur Linderung des Juckreizes. Besonders sportliche Urlauber sind mit kühlendem Voltaren Gel oder Kytha Balsam gut bedient, sollten sie sich Muskelzerrungen oder ähnliches während der zahlreich angebotenen Aktivitäten an dem Schiff zuziehen.

Erfolgt eine längere Anreise mit dem Flugzeug ist es für thrombosegefährdete Patienten ratsam, spezielle Thrombosestrümpfe für den Flug anzuziehen. Besonders bei langen Flügen steigt die Gefahr durch das lange Sitzen und den veränderten Luftdruck in einigen tausend Metern Höhe. Möchte man während des Fluges oder während unvorhergesehener Wartezeiten schlafen, empfiehlt es sich, eine Nackenstütze sowie Schlafbrille und Oropax mit im Gepäck zu haben. Neigt man zu Flugangst, sind Baldriantropfen zur Beruhigung sehr hilfreich. Außerdem helfen sie bei Flügen mit Zeitverschiebung besser über den Jet Lag hinweg. Hierfür gibt es neuerdings auch das Medi-

kament Melatonin aus den USA, das schlaffördernd wirkt. Natürlich darf man bei den Vorbereitungen auch die ausreichende Menge der persönlichen Medikamente nicht vergessen.

Als Vorsorge sollte man vor Antritt der Reise auf einen bestehenden Schutz gegen Tetanus und Hepatitis B, welches mittlerweile auch innerhalb Europas weit verbreitet ist, achten. Für bestimmte Reiseländer sind spezielle Zusatzimpfungen oder Vorsorgemaßnahmen zwingend erforderlich, wie beispielsweise bei einer Amazonas-Kreuzfahrt, die Insidian Seereisen beispielsweise mit der **Regal Princess** im April 2006 anbietet. Diese Reise führt nicht nur von Fort Lauderdale nach Rio de Janeiro, sondern weit in den Amazonas bis nach Manaus hinein. Für das dreitägige Nachprogramm in Manaus sowie für das gesamte Amazonas-Gebiet ist eine Impfung gegen Gelbfieber zwingend vorgeschrieben.

Generell ist zu empfehlen, dass die beschriebene Standardausrüstung in jeder Reiseapotheke vorhanden sein sollte, unabhängig vom Reiseziel. Vor Fahrtantritt sollte sich jeder bei seinem Kreuzfahrtveranstalter erkundigen, welche Zusatzimpfungen für das jeweilige Reiseland verpflichtend sind.

Kontakt zu INSIDIAN Seereisen:  
Telefon 0 69 / 7 47 49 60 und  
Internet  
<http://www.insidian.de>

