

Gesundheit an Bord

Seekrank - muss das sein?

Das Thema Seekrankheit - so alt wie die Seefahrt - ist auch heutzutage noch immer aktuell. Was steckt dahinter und was kann dagegen getan werden?



[Click image](#)

Strahlend blauer Himmel. Die Segel schlagen träge hin und her. Es war am ersten Tag unseres Ägäistörns, als nach drei Stunden herrlichstem Segeln der Meltemi plötzlich abflaute und der Motor einfach nicht anspringen wollte. Im verbleibenden, steilen Wellengang wurde unsere Yacht unsanft hin- und hergeworfen. Und wer bis dahin noch keine Probleme mit der Seekrankheit hatte, der begann spätestens jetzt dagegen anzukämpfen. Auch mir erging es so. Ich erinnere mich noch genau, an die Gähnattacken, den leichten Schwindel, die aufkriechende Müdigkeit und das zunehmend mulmige Gefühl im Magen... bis auch ich an der Reling hing und Neptun meinen Tribut zollte. Immerhin: Als unser Schiff, dank repariertem Motor, endlich Fahrt aufnahm, besserte sich die Situation zusehends. Zudem begannen die eingenommenen Medikamente zu wirken und der Wellengang nahm «freundlicherweise» stetig ab.

Seekranke angurten

Die Seekrankheit kann in ihrem Ausmass stark variieren. Alte Seebären umschreiben die typischen Stadien der Seekrankheit folgendermassen:

- im ersten Stadium hat man Angst, zu sterben...
- im zweiten Stadium ist es einem egal, ob man stirbt...
- im dritten Stadium wünscht man sich nichts sehnlicher, als endlich zu sterben...

Es ist deshalb sehr wichtig, dass man Seekranke nie unbeaufsichtigt an Deck lässt. Möchten sie unbedingt im Cockpit bleiben, was meistens der Fall ist, sind sie sorgfältig anzugurten. Leicht könnte es sonst passieren, dass, unterstützt von ruppigen Schiffsbewegungen, einer der «Sterbenselenden» ins Wasser kullert. Seekrankheit, wie auch die Reise- und Flugkrankheit, fasst der Mediziner unter dem Oberbegriff «Kinetose», zu Deutsch «Bewegungskrankheit», zusammen. Im Grunde genommen handelt es sich dabei aber nicht um eine eigentliche Krankheit. Vielmehr sind es die Reaktionen unseres Körpers auf ungewöhnliche Beschleunigungsreize, welche nicht mit dem von unserem Gehirn gewohnten Wahrnehmungsmuster übereinstimmen. Der Beweis: Bei Säuglingen existiert noch kein solches Wahrnehmungsmuster - sie werden nicht seekrank. Damit sich

nämlich ein Kleinkind im Raum orientieren und sich selbstständig in aufrechter Position fortbewegen kann, muss es erst erlernen, die im Hirn eintreffenden Wahrnehmungen richtig einzuordnen. Dazu gehört erstens das visuelle System, nämlich das was unsere Augen sehen. Zweitens die Empfindungen, die unser Gleichgewichtsorgan, das Labyrinthsystem im Innenohr, registriert. Und schliesslich die Meldungen von unseren «Stellungs- und Bewegungsfühlern», die über den ganzen Körper verteilt sind. Die sogenannten Propiozeptoren informieren das Hirn über Stellung und Bewegung jeder einzelnen Gliedmasse. Wer im Auto, Flugzeug oder Schiff sitzt und sich passiv fortbewegen lässt, muss sich an ein neues Zusammenspiel von Wahrnehmungsreizen gewöhnen. Kein Wunder also, dass Kinder im Alter von zwei bis zwölf Jahren am stärksten anfällig auf See- und Reisekrankheit sind. Vor allem ungewohnte Beschleunigungsreize, wie sie Wellengang, Kurven und Luftlöcher hervorrufen, führen im Gehirn zur «Verwirrung» und entsprechend zu Kinetose.



Click images

Selbst Captain Cook und Admiral Nelson sollen zuweilen unter Seekrankheit gelitten haben. Nur rund 10 Prozent der Menschen sind gegen starke Reize der Propiozeptoren nicht anfällig. Alle anderen müssen sich mehr oder weniger an die ungewohnte Schaukelei auf dem Wasser gewöhnen. Dabei nützen einige kleine Tipps (s. Kasten) ganz gut, um vor allem die ersten Tage auf hoher See besser zu überstehen. Wer auf was mehr oder weniger gut reagiert kann nicht vorausgesagt werden. Probieren geht über studieren...

Wer der Sache nicht traut, kann zusätzlich auf ein Medikament gegen Reisekrankheit zurückgreifen, das in keiner Bordapotheke fehlen sollte. Dabei gilt es allerdings auf mögliche Nebenwirkungen zu achten. Die meisten Mittel gegen Seekrankheit sollten bereits vorbeugend eingesetzt werden. Zur Grundprophylaxe eignen sich die Präparate auf Cinnarizin-Basis, wie beispielsweise das bekannte «Stugeron». Man beginnt bereits einen Tag vor dem Ablegen und schluckt 3 bis 4 Tabletten à 25 mg pro Tag. Genügt diese Dosierung nicht, etwa weil der Seegang besonders ruppig ist, kann man zusätzlich - oder auch ohne vorherige Grundprophylaxe - Reisekaugummis, wie «Trawell» oder «Superpep», kauen. Besonders vorteilhaft bei den Kaugummis ist ihre rasche Wirkung, schon nach etwa 10 Minuten fühlt man sich wesentlich besser. Zudem soll die Kaubewegung einen positiven Effekt gegen Seekrankheit erzielen. Die stärkste Wirkung besitzen die «Ohrpflasterchen» namens «Scopoderm TTS». Leider sind sie in der Schweiz nicht mehr im Vertrieb. Wer lieber ein Naturheilmittel verwenden möchte, dem sei «Zintona», ein Präparat auf Ingwerbasis, empfohlen. Als homöopathisches Mittel sind die Tabletten oder Globuli «Reisebeschwerden» der Firma Similasan besonders bekannt. Erwähnenswert sind auch die verschiedenen Akkupressur-Handgelenksbänder. Auch hier gilt: Welches die beste Prophylaxe ist, muss jeder selbst für sich herausfinden. Eines ist klar: Optimismus, Vertrauen in Schiff und Schiffsführung sowie die persönliche Einstellung spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

10 Tipps gegen Reisekrankheit:

- Ausgeruht und entspannt starten. Psychischen und physischen Stress meiden.
- Bereits am Vortag auf schweres Essen verzichten. Unterwegs häufige, dafür kleine und leicht bekömmliche Mahlzeiten einnehmen. Der Magen sollte weder ganz leer noch total voll sein.
- In kleinen Portionen trinken. Warme Getränke sind bei kühler Witterung vorzuziehen.
- Auf Alkohol und andere Genussmittel verzichten.
- Möglichst in Fahrtrichtung blicken und den Horizont avisieren.
- Sich in der Schiffsmittle aufhalten, wo die Schiffbewegungen am geringsten sind.
- Auf frische Luft achten und tief durchatmen. Penetrante Motoren- oder Kuchengerüche vermeiden.
- Sich beschäftigen, keine Angst und Langeweile aufkommen lassen. Wenn möglich das Boot selber steuern.
- Aufenthalt unter Deck auf ein Minimum beschränken. Lesen, Navigieren und Kochen können erst recht seekrank machen.
- Unter Deck - bei aufkommender Seekrankheit - sich möglichst rasch flach hinlegen, die Augen schliessen und sich entspannen.

Weitere «Geheimtipps» sind:

- Walkmann hören oder sich die Ohren verpfropfen.
- Eine Banane langsam mampfen oder ein Coca Cola langsam schlürfen.

Erste Hilfe an Bord

Not an Bord

Schöne Buchten, malerische Häfen - eine Reise mit dem Schiff fasziniert. Doch: Wer einen Törn unternimmt, ist als Skipper bereits bei der Planung für seine Crew verantwortlich. Was jeder Hochseesegler über Erste Hilfe und seine Bordapotheke wissen sollte.



Click image

Was war das? Ein schmerzender Stich in der Fusssohle. Es brennt höllisch, auftreten kann ich nicht mehr. Natürlich, ich bin in einen Seeigel getreten; der Fuss ist übersät mit abgebrochenen Stacheln. Ich befinde mich aber auf einem Segeltörn, weitab jeglicher Zivilisation, dafür in einer schönen Badebucht. Pinzette und Desinfektionsmittel befinden sich in der Bordapotheke. Was tun, wenn der Unfall nicht so harmlos scheint und der nächste Arzt nicht herbeigerufen werden kann. Wer mit einem Schiff unterwegs ist, muss solche Überlegungen schon bei der Routenplanung anstellen. Die Infrastruktur ist in den meisten Häfen gut ausgebaut, der Hafenmeister kennt den lokalen Arzt. Doch vielleicht ist das Einlaufen in einen Hafen wegen eines Sturmes nicht möglich oder dieser ist noch Stunden entfernt. Eigner oder Schiffsführer von Yachten tragen während eines Törns nicht nur die Verantwortung für Seetüchtigkeit und Sicherheitseinrichtungen ihrer Schiffe. Sie müssen auch in der Lage sein, sachgemäss Erste Hilfe zu leisten. Nicht selten kommt es auf jede Minute an. Es ist schnell passiert: Etwas Seegang, ein nasses, rutschiges Deck und schon fliegt man ins Cockpit. Das Resultat: Prellungen und eine Rissquetschwunde. An Bord sind die Mittel einschränkt; das gebunkerte Wasser ist meist mit Entsalzungs- und Entkeimungsmitteln durchsetzt. Und das mitgeführte Mineralwasser reicht auch nicht unbegrenzt.

Mann über Bord

DER Albtraum für jeden Skipper: Mann über Bord. Zuerst stellt sich das Problem des Wiederauffindens und danach des Bergens. Ein überbordgegangener Mensch wiegt gut und gern soviel wie zwei Sack Zement, wenn nicht noch mehr.

Trotzdem: Das Opfer muss möglichst schnell geborgen werden, die Gefahr der Unterkühlung ist gross. Deshalb: In kritischen Situationen immer einen Life-Belt zu tragen und einpieken ist vielleicht nicht bequem, aber immer noch besser als Tod durch Erfrieren...

Die Wärmeleitung ist im Wasser 23 mal höher als in der Luft, der Körper kühlt folglich viel schneller aus. Darum sollte man sich im Wasser, solange man noch nicht geborgen ist, nicht bewegen und die Kleider anbehalten.

Unterkühlte sind Schwerverletzte! Häufig fallen sie in die Bewusstlosigkeit. Einen bewusstlosen Patienten entsprechend lagern, aber unter keinen Umständen Flüssigkeit eingehen Für Wärme sorgen Fällt die Körnertemperatur unter 33

Grad, ist der Zustand bedrohlich. Bei Herzstillstand: Herzmassage und beatmen.

Flüssigkeitsverlust

Seekrankheit ist ein verbreitetes Übel an Bord, das verschiedene Ursachen haben kann: die Einwirkung der Schiffsbewegung aufs Gleichgewichtsorgan, zuwenig Schlaf, falsche Ernährung, Gerüche oder auch Angst. Patienten, die daran leiden, klagen über Kopfschmerzen, Erbrechen und sind im fortgeschrittenen Stadium meist apathisch. Sie müssen speziell beobachtet und ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. Oft leiden diese Patienten zudem unter Durchfall.

Letzterer kann aber auch andere Ursachen haben: ein Infekt durch verunreinigtes Wasser, Hitzschlag, verdorbene Nahrungsmittel. Der dabei erlittene Flüssigkeitsverlust ist oft hoch, durch Hitze wird er noch unterstützt. Aus einfachen Lebensmitteln lässt sich eine Infusionsersatzlösung herstellen: Schwarztee, Mineral, Orangensaft zu gleichen Teilen gemischt, versetzt mit Salz und Zucker. Doch Vorsicht: Patienten mit hohem Flüssigkeitsverlust gehören baldmöglichst in ärztliche Behandlung.



Click image

Badequal(en)

Um nicht ein unfreiwilliges Souvenir mit nach Hause zu nehmen, sollten auch beim Baden Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, denn Seeigel und Quallen können den Badeurlaub durchaus vermiesen. Bei Hautkontakt mit Quallen kann es zu verbrennungsähnlichen Symptomen kommen. Bei wiederholtem Kontakt und je nach eigener Veranlagung besteht die Möglichkeit einer allergischen Reaktion bis hin zum Schock. Deshalb gehört in die Bord-Apotheke unbedingt ein Antiallergikum. Einige Meeresbewohner, wie etwa gewisse Seesterne oder stachelbewehrte Fische sind giftig. Durch den Stichkanal gelangen hochwirksame Gifte in den Körper. Hier sollte sofort Hilfe geholt werden. Wie bei jedem Badeunfall gilt, den Verletzten aus dem Wasser bergen, bequem lagern und sich selber gut schützen. Eine verlässliche Informationsquelle ist oft die einheimische Bevölkerung, insbesondere Fischer wissen häufig über solche Gefahren und den Umgang damit bestens Bescheid.

Patient an Bord

Ein Patient an Bord muss gut gesichert sein, damit er weder über Bord fällt (z.B. beim Erbrechen!) noch sich bei einem allfälligen Sturz zusätzlich verletzt. Wichtig ist, dass er sich nicht unterkühlt oder im Gegenteil einen Hitzestau produziert. Zudem sollen Patienten an Deck eine Schwimmweste anziehen. Größere Wunden gehören auf jeden Fall in ärztliche Obhut. Ebenso Verbrennungen und Bauchschmerzen, die entweder sehr akut verlaufen oder sich über Tage hinweg ziehen. Grundsätzlich sollte nicht zu lange gewartet werden, notfalls kann über Funk oder bei einem vorbeiziehenden Schiff Hilfe geholt werden. In gängigen Reise- und Hafenhandbüchern, die in jeden Seesack gehören, sind Notfallnummern ebenfalls aufgeführt.

Bordapotheke

Die Grundausstattung einer Bordapotheke kann jede Apotheke oder jeder Arzt zusammenstellen. Persönliche Medikamente inklusive Beipackzettel gehören unbedingt dazu. Wichtig: auch an die mitreisenden Kinder denken. Der Skipper muss über eine behandlungsbedürftige Krankheit eines Besatzungsmitgliedes informiert sein. Im Notfall soll - vor dem Gebrauch unbekannter Medikamente - mit einem Arzt über Funk Kontakt aufgenommen werden.

Schmerzen:	leicht: Paracetamol 500 mg Tabletten.
	stark: Tramal Tropfen
örtl. Betäubungsmittel:	Xylocain 1% Ampullen.
Seekrankheit:	Trawell Kaugummi
	Stugeron Tabletten.
	Vomex A Zäpfchen
Durchfall:	leicht: Kohle-Kompretten
	stark: Imodium
	Elotrans - bei Salzverlust
Verstopfung:	Laxoberal Tropfen
Kreislaufschwäche:	Effortil Tropfen
Magen/Darm-Geschwüre, Sodbrennen:	Antra Tabletten
Magen/Darm-Krämpfe, Gallen- u. Nierenkoliken:	Buscopan plus Zäpfchen
Prellungen, Zerrungen:	Voltaren Emulgel
Infektionen:	Bactrim forte Tabletten
Nasentropfen:	Nasenöl Ratiopharm
Husten:	ACC Hexal 200 Brausetabletten
Asthma:	Berotec 200 Tabletten
	Prednisolon 5 mg Tabletten
Husten/Schnupfen:	Rhinotussal Saft
Augenerkrankungen:	Yxin-Augentropfen Einmaldosen
	Augenklappe
Diabetes:	Traubenzucker Päckchen
Sonnenbrand:	Euceta Gel
Hautpilz:	Canesten Salbe
Schürfwunden:	Betadine Salbe
Antiallergicum:	Tavegyl Tabletten

Latex-Einmalhandschuhe

Elastische Binden, Tapeverband

Desinfektionslösung

Metalline-Verbandtuch für Verbrennungen

Steristrip-Klammerpflaster

Einmalrasierer

Splitterpinzette, chirurgische Pinzette, anatomische Pinzette

Lederfingerlinge für Schienung von Fingerbrüchen

Fieberthermometer digital

Alu-Rettungsdecke bei Unterkühlung

Höllqualen? Überflüssig!

Gerade für den Umgang mit Schmerzen und Schmerzmitteln gelten unterwegs andere Massstäbe als zu Hause, wo man im Notfall einfach den Arzt rufen kann. Wohl dem, der auf Hoher See auf eine gutdotierte Bordapotheke zurückgreifen kann und die wichtigsten «Spielregeln» kennt. Auch möchte niemand wegen «unerlaubtem Besitz von Betäubungsmitteln» in die Gesetzmühle fremder Länder geraten.

Schmerzen können ohne jede Vorankündigung plötzlich und mit grosser Wucht auftreten. Noch heute sehe ich meine Mitseglerin vor mir, wie sie von einem Moment zum anderen immer ruhiger und bleicher wurde. War sie seekrank? Uebel und elend war es ihr schon, aber vor Schmerz! Vom Bauch aus strahlten die Schmerzen immer stärker bis zu den Schultern hinauf. Hatte Ursula noch vor einer halben Stunde vergnügt Postkarten geschrieben, so krümmte sie sich jetzt vor Schmerz. Dabei war gar nichts besonderes vorgefallen. Vielmehr segelte unser Schiff bei wenig Seegang und karibischem Sonnenschein entlang der Südküste von Martinique. Was war passiert und was sollten wir tun? Denn bis zum Erreichen ärztlicher Hilfe - sei es in Trois Islets oder in Saint Anne - galt es rund fünf Stunden zu überbrücken. Mit krampflösenden Zäpfchen, einem Beruhigungsmittel, dem Trinken von Tee und Mineralwasser in kleinen Schlücken sowie liebevoller Betreuung überstand unsere Patientin die drei Stunden dauernde Schmerzattacke. Bereits abends genoss Ursula wieder - allerdings noch etwas mitgenommen - das erfrischende Baden im Meer. Auslöser dieser äusserst schmerzhaften Kolik waren Gallensteine, welche einige Monate nach dem Törn operativ entfernt wurden.

Der zweite Fall geschah im Mittelmeer im Golf du Lion. Auf der Überfahrt von Menorca an die französische Küste erwischte uns genau auf halber Strecke ein Mistralausläufer. In der ruppigen See vollführte unsere 13-Meter-Segelyacht wahre Sprünge. Genau da erwischte es Kathy am Niedergang: Mit voller Wucht prallte sie gegen die Ecke des Salontisches. Wir legten unsere Patientin in die Koje und umsorgten sie so gut es ging. Denn trotz Schmerzmitteln litt sie Höllenqualen. Mehr als zehn Stunden musste sie ausharren bis endlich im Hafen von Hyères der Arzt an Bord kam. Er gab ihr eine Spritze und verordnete stärkere Schmerzmittel, die wir sogleich per Taxi in der nächsten Apotheke besorgten. Die Diagnose lautete Nierenprellung, eine äusserst schmerzhaft Angelegenheit. Auf die an Bord vorhandenen Schmerzmittel hatte unsere Patientin viel zu wenig angesprochen!



Schmerzbehandlung bei banalen Verletzungen

Nicht immer muss es gleich so dramatisch zugehen. Ein eingeklemmter Finger, eine ramponierte Zehe, ein Schlag mit dem Baum, ein verstauchtes Knie, eine Verbrennung, ein Hexenschuss, plötzliche Zahnschmerzen, ein Quallenkontakt, ein unbeabsichtigter Tritt auf einen Glassplitter oder Seeigel sind Beispiele «banaler Vorfälle», wie sie an Bord immer wieder vorkommen. Abgesehen vom lokalen Gewebeschaden mit Rötung, Erwärmung und Schwellung sind immer auch Schmerzen da.

Geeignet zur Schmerzbehandlung bei solch kleineren Vorkommnissen sind die sogenannten «nichtsteroidalen Entzündungshemmer». Bekannte Vertreter sind Diclofenac (z.B. Voltaren, Olfen), Mefenaminsäure (Ponstan) und das rezeptfreie Ibuprofen (Algifor, Dolocyl, Ibroben u.a.). Vertreter dieser Schmerzmittelgruppe wirken nämlich nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend und abschwellend. Seit längerer Zeit werden sie deshalb auch bei Rheumabeschwerden eingesetzt.

Auch Acetylsalicylsäure (ASS), weltweit in Form von Aspirin oder Alcacyl bekannt, wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Allerdings darf man heutzutage Acetylsalicylsäure nicht bedenkenlos anwenden.

Bei Personen, die blutverdünnende Medikamente (z.B. Marcoumar, Sintrom) schlucken, kann nämlich ASS unerwünschte Blutungen auslösen, da sie ebenfalls die Blutgerinnung hemmt. Heute wird dieser «Nebeneffekt» in Form von Aspirin Cardio sogar gezielt ausgenützt! Ferner kann ASS allergische Reaktionen hervorrufen und bei Asthmatikern gar einen Asthma-Anfall auslösen. Bei längerer Anwendung kann ASS die Magenschleimhaut schädigen. Diese Nebenwirkungen können - mehr oder weniger - auch bei den bereits erwähnten nichtsteroidalen Entzündungshemmern vorkommen. Will man das Risiko klein halten, so heisst die Alternative Paracetamol (z.B. Ben-u-ron, Panadol, Tylenol). Paracetamol ist auch das Schmerzmittel (und Fiebermittel) der Wahl bei Säuglingen und Kindern, sowie bei schwangeren oder stillenden Frauen. Leider wirkt Paracetamol nicht abschwellend. Dieser Nachteil lässt sich mit einer lokalen, abschwellenden Behandlung ausgleichen.

Kälte oder Wärme?

So wirkt die möglichst rasche Anwendung von Kälte, etwa in Form von Eiswürfeln oder eines gekühlten «ColdHot-Pack» eingewickelt in ein Tuch (!) der Schwellung entgegen. Kälte verengt nämlich die Blutgefässe. Fehlen diese Hilfsmittel, kann auch mit einer gekühlten Bier- oder anderen Aluminiumdose improvisiert werden. Kältesprays sind vor allem bei kleineren Verbrennungen und Blutergüssen sehr nützlich. Allerdings können sie bei unvorsichtiger Dosierung «Kälteschäden» fabrizieren und sollten nicht auf offenen Wunden angewendet werden!

Wärme dagegen stellt die Blutgefässe weit, fördert die Durchblutung und entspannt. Deshalb sind warme Umschläge oder eine heisse Bettflasche bei chronischen und krampfartigen Schmerzen, bei Muskelverspannungen oder Periodenschmerzen sinnvoll.

Auch die nichtsteroidalen Entzündungshemmer können örtlich schmerzstillend und abschwellend eingesetzt werden. Sie sind neuerdings nicht nur als Salben oder Gels erhältlich, sondern auch in Form von Sprays (z.B. Elmetacin), Roll-ons (Olfen) oder gar haftender Kompressen (z.B. Flector Tissues).

Andere Wirkstoffe - etwa die Lokalanästhetika - unterbrechen die Schmerzleitung. Lokalanästhetika sind insbesondere nach einem Quallenkontakt oder nach der äusserst schmerzhaften Verletzung durch den Stachel eines giftigen Meerbewohners angezeigt.

Starke Schmerzmittel und Betäubungsmittel

In abgelegenen Törnrevieren oder für Überfahrten, sollte mindestens auch ein stärkeres Schmerzmittel an Bord sein. Rasch und gut wirksam sind Tramaltropfen. Tropfen sind

nämlich geeignet für einen raschen Wirkungseintritt. Dies gilt auch für Brausetabletten, Granulate oder Pulver, also alle Arzneiformen, bei denen der Wirkstoff bereits in gelöster Form eingenommen wird. Einen schnellen Wirkungseintritt garantieren auch Kau- und Sublingual-Tabletten. Bei Übelkeit oder Erbrechen, etwa bei kolikartigen Schmerzen, sind Zäpfchen eine geeignete Alternative (z.B. Buscopan).

Ist hingegen eine möglichst anhaltende Arzneimittelwirkung erwünscht, so wählt man ein Depot- oder Retard-Präparat. Angstlösende Tranquillizers (z.B. Valium) wirken nicht nur beruhigend, sondern können durch ihre entkrampfende Wirkung den Effekt der Schmerzmittel ergänzen. Sie sind vor allem bei panikauslösenden Situationen indiziert.

Alle noch stärkeren Schmerzmittel sind heute dem Betäubungsmittelgesetz unterstellt. Dies gilt beispielsweise für Valoron-Tropfen, Temgesic-Sublingual-Tabletten oder die morphiumhaltigen Sevredol-Zäpfchen und MST-Continus-Retardtabletten oder Morphin-HCl-Ampullen. Denn, wie das Opium, wirken Morphin, ein Inhaltsstoff des Opiums, und die von ihm abgeleiteten Schmerzmittel mehr oder minder stark euphorisch und suchterzeugend. Man fasst sie heute unter der Bezeichnung Opioid-Analgetika zusammen.

Für ihren Bezug in der Apotheke ist ein spezielles «Betäubungsmittel-Rezept» vom Arzt nötig. Trotz dieser behördlichen Hürde sollte die Bordapotheke einer ozeanüberquerenden Yacht Opioidanalgetika enthalten, um im Notfall zumindest die Schmerzen wirkungsvoll bekämpfen zu können. Gemäss B-Schein-Kurs ist die Anwendung im Logbuch einzutragen.

Heute ist der Umgang mit Betäubungsmitteln und suchterzeugenden (psychotropen)

Wirkstoffen weltweit streng geregelt. Deshalb sind die Kopien der Betäubungsmittelrezepte - die Originale muss der Apotheker zehn Jahre aufbewahren! - unbedingt zur Legitimierung an Bord mitzuführen. Aufgrund neuerer Vorkommnisse - etwa auf den Malediven - und der heute global verschärften Anwendung der Betäubungsmittelgesetze empfiehlt es sich, für alle rezeptpflichtigen Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel wie auch für codeinhaltige Hustenmittel eine vom Arzt oder Apotheker ausgefüllte Rezeptbestätigung mitzunehmen.

Dies gilt für Reisen nach Mittel- und Südamerika oder Asien. Denn wer möchte schon riskieren, dass er unter dem Vorwand des «unerlaubten Besitzes von suchterzeugenden Mitteln» verhaftet oder sein Schiff an die Kette gelegt wird. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich, bei Reisen in entferntere Länder grundsätzlich alle Medikamente in der Originalverpackung, samt Beipackzettel und Anweisung des Arztes oder Apothekers, mitzunehmen. Vorbeugen ist auch hier von Vorteil.

Dr. Corina Wiederkehr

Erste Hilfe	<u>Desinfektionsmittel, Schnellverband</u> , Gazebinden und Verbandmaterial, Schere, Pinzette, Fiebermesser, Sicherheitsnadeln, Klammern, <u>Wund- u. Brandsalbe</u> , elastische Binde.
Magen-Darm	<u>Mittel gegen Durchfall</u> , Erbrechen, Magenübersäuerung, Blähungen, Magenkrämpfe und Verstopfung, ev. Antibiotika, Regulator Darmflora, Salzmischung zur Rehydrierung
Reisekrankheit	Vorbeugend: Reisekaugummi, Reisezäpfchen u.a.
Schmerz- /Fiebermittel	<u>Medikament gegen Kopf-</u> , Muskel-, und Menstruationsbeschwerden, u. Fiebermittel krampfartige Schmerzen und Koliken, starkes Schmerzmittel*
Allergische Reaktion	<u>Juckreizstillende Salbe</u> , Antihistamin-tabletten, Cortison, Allergie-Set <u>Insektentupfer</u> , Quallenmittel
Prellungen etc.	Kälte, <u>entzündungshemmendes abschwellendes Präparat</u>
Schlaf, Angst	Ohropax, Schlaf- oder Beruhigungstabletten*
Mund/Atemwege	<u>Halswehtabletten</u> , Mundspray, Hustenmittel*
Nasen, Ohren	abschwellende Nasen- und Ohrentropfen, Tauchertropfen
Augen	Augentropfen, Augenreinigung, gutschützende Sonnenbrille Kontaktlinsenpflegeprodukte, künstl. Tränenflüssigkeit
Lippen	<u>Lippenschutz u. -pflege</u> , Fieberbläschensalbe
Diverses	Hygiene- und Desinfektionstüchlein, Venenmittel, ev. Kompressions- strümpfe für Reise, Hämorrhoidenmittel, Hautpilzsalbe, Mittel gegen Schwindel, Herzbeschwerden, Asthma.
vom Arzt	<u>Alle verordneten Mittel</u> * : in ausreichender Menge und im Handgepäck!
Sonne	<u>Sonnenschutz UV-A / UV-B</u> mind. SF 15, Aftersun.
Insekten	<u>Mückenschutzmittel</u> , Zeckenset, Insektizidspray, Räucherspirale, Babynetz, Moskitonetz
Wasser	Mittel zur Wasserdesinfektion bzw. -konservierung, Trinkwasserkeimfilter
Hygiene	Salzwassershampoo, Gesichts-, Haar- und Körperpflege, Deo
Zähne / Intim	<u>Zahnbürste,-paste</u> und Mundwasser, Präservative. * <u>Rezept(kopien) und wichtige Medikamente im Handgepäck mitnehmen.</u> *Rezept(kopien) und wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck. „ <u>Unterstrichen</u> “ die wichtigsten Medikamente. Dr. Corina Wiederkehr