

»In diesem Jahr besteige ich den Kilimandscharo«, verkündete ein guter Freund, als wir gemeinsam Silvester feierten und das Jahr 2007 mit einem Glas Sekt begrüßten. Der inzwischen Fünfzigjährige liebte schon immer die Herausforderung, und seine Familie wundert sich nicht mehr über die ungewöhnlichen Reiseziele. Als Apotheker informiert er sich rechtzeitig über die erforderlichen Impfungen und die empfohlene Chemoprophylaxe. Doch paral-

lel dazu bereitet er sich auch körperlich auf die potenziellen Strapazen vor. Drei Monate vor Reiseantritt trinkt er keinen Alkohol mehr, joggt regelmäßig und fährt mit seinem Mountainbike kreuz und quer durchs Gelände.

Mit dieser Strategie hat er bis jetzt jede Reise gut gemeistert und kehrte gesund zu seiner Familie zurück.

Planen Sie Ihre Ferienreise ebenfalls viele Monate vorher, studieren voller Vorfreude Reiseführer und Landkarten? Oder entscheiden Sie sich lieber kurzfristig für ein Last-Minute-Angebot? Leider machen sich die Kurzentschlossenen häufig zu wenige Gedanken über die Risiken ihrer spontanen Entscheidung. Deshalb wundert es mich nicht, wenn sich die Fälle mehren und Touristen im Anschluss an ihre Ferien in eine Klinik eingewiesen werden müssen. So berichtet beispielsweise das Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf über eine ältere Patientin, die Anfang Juni wegen einer tiefen Gewebsinfektion einer Gesäßhälfte und eines generalisierten Wundstarrkrampfs in ein New Yorker Krankenhaus eingeliefert wurde. Eine Woche vor Erkrankungsbeginn hatte man ihr in Santo Domingo in ihrem Hotel ein Schmerzmittel mit einem Spritzenbesteck aus einer örtlichen Apotheke gespritzt. Aus diesem Fall leiten die Düsseldorfer Experten zwei Ratschläge ab. Erstens: Notwendige medizinische Eingriffe und Injektionen sollten nur in qualifizierten Einrichtungen erfolgen

und jegliche hautverletzende Maßnahme wie Akupunktur, Tätowierung oder Piercing im (tropischen) Ausland unterbleiben. Zweitens: Jeder sollte seinen Impfschutz gegen Tetanus vor der Reise überprüfen und gegebenenfalls auffrischen. Das Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, Wochen vor Reiseantritt im Impfpass nachzulesen, ob der Impfschutz noch ausreicht. Das gilt nicht nur für den Wundstarrkrampf, sondern auch für die anderen von der STIKO empfohlenen Standardimpfungen. So wurden in Kanada bis zum 1. Juni aus sieben Provinzen 394 Mumps-Erkrankungen gemeldet. Im deutschen Impfkalender sind zwar für alle Kinder zwei MMR-Impfungen vorgesehen, ein fehlender Impfschutz kann jedoch auch später jederzeit, zum Beispiel anlässlich einer Reise, nachgeholt werden.

Mit Ihrer fachkundigen Beratung können Sie dazu beitragen, dass Ihre Kunden die schönste Zeit des Jahres auch richtig genießen können. Woran Urlauber beim Zusammenstellen der Reiseapotheke denken sollten, beschreibt Dr. Gudrun Heyn im Titelbeitrag. Einen Leitfaden für die Beratung finden Sie auf Seite 8 in Form einer kurzen Checkliste.

Dem wichtigen Thema Sonnenschutzmittel haben wir einen eigenen Artikel gewidmet: Dr. Andrea Hämmerlein macht deutlich, dass das richtige Sonnenschutzmittel ganz individuell ausgewählt werden muss. Die Entscheidung richtet sich unter anderem nach dem Hauttyp, dem Alter und eventuell auch danach, welche Arzneimittel der Kunde einnehmen muss. Eine Übersicht über die empfehlenswerten Lichtschutzfaktoren für die einzelnen Gruppen gibt die Tabelle auf Seite 14.

Viel Freude bei der Lektüre und einen erholsamen Sommer, ob zuhause oder in einem fremden Land, wünscht

*A. van Gessel*

Annette van Gessel  
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

- 4 **News**  
Karibik-Reisender mit Malaria infiziert  
Elektronische Nase erkennt Asthma  
Zwillingsbruder senkt Heiratschancen
- 6 **Titelthema**  
Reiseapotheke  
Urlaub ohne Pech und Pannen
- 12 **Sonnenschutzmittel**  
Sonnenbaden ohne Schaden
- 16 **Beratungsgespräch des Monats**  
Die Sonne genießen können
- 18 **Interview**  
Wege aus der Magersucht
- 20 **Rosmarin**  
Fitmacher für Darm und Durchlutung
- 22 **PTA-Quiz**
- 24 **Ganzheitliche Therapien**  
Den trägen Darm auf Trab bringen
- 28 **Verstopfung**  
Kinder rechtzeitig und mild behandeln
- 30 **Biochemie**  
Potenzierte Salze für den Körper
- 32 **Beratung bei Atemwegserkrankungen**  
Richtig inhalieren will gelernt sein
- 36 **Interaktionen**  
Loperamid und Inhibitoren des Transportproteins P-Glykoprotein
- 38 **Was ich noch erzählen wollte ...**  
Gemeinsam kochen ist doppelter Spaß
- 40 **Wechseljahre**  
Für jede Frau eine Lösung finden
- 44 Marktinfos
- 44 Gewinner beim PTA-Quiz
- 44 Termine
- 47 Impressum