

GESUNDHEITSTIPPS/ REISEAPOTHEKE FÜR SPORTTAUCHER

Vor Reiseantritt sollten sie überprüfen, ob Ihr **Tauchtauglichkeitsattest** noch gültig ist (unter 40 Jahre alle 3 Jahre, über 40 Jahre jährliche Tauchtauglichkeitsuntersuchungen; es gibt allerdings Tauchbasen, die generell Atteste nur akzeptieren, wenn sie nicht älter als 12 Monate sind) (siehe auch unser Informationsblatt zur Tauchtauglichkeit unter www.diving-doctors.de)

Bei Fernreisen sollten sie generell Ihren Arzt konsultieren bzgl. **Impfempfehlungen** sowie auch **Malariaphylaxe**. (unter www.fitfortravel.de kann man sich schon mal über aktuelle Empfehlungen nach Reiseland informieren, ersetzt den Arztbesuch aber nicht!)

Auslandskrankenschutz nicht vergessen! (einige private Krankenkassen übernehmen Kosten im Ausland, gesetzliche Krankenkassen generell **nicht!**) Ein Auslandskrankenschutz ist in jedem Fall sehr sinnvoll (erkundigen sie sich bei Ihrer Versicherung, oder aber auch beim ADAC, DANEurope etc.) Dabei ist insbesondere auch auf Kostenübernahme im Falle eines medizinisch notwendigen Krankenrücktransportes zu achten. Ggfs zusätzliche Absicherung tauchspezifischer Notfälle, die beispielsweise eine **Druckkammerbehandlung** nach sich ziehen (Infos unter www.daneurope.de).

Wichtiger Hinweis zur Reiseapotheke für Taucher:

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke sollte soviel wie nötig und so wenig wie möglich enthalten. Die Medikamente sollen in erster Linie dazu beitragen leichte Beschwerden zu bessern und/oder größeren Schäden vorzubeugen. So stellt die Mitnahme von Verbandsmaterial und Desinfektionsmitteln ein unbedingtes "Muss" in jeder Reiseapotheke dar. Auch fiebersenkende Mittel oder Medikamente gegen Durchfall können bei einer Reise hilfreich sein. Bei anhaltenden Beschwerden jeder Art empfiehlt es sich jedoch immer einen Arzt zu konsultieren um gefährliche Infektionskrankheiten auszuschließen oder gegebenenfalls gleich behandeln zu lassen. Es soll ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass bei Unwohlsein und Krankheitszeichen ein evtl. geplanter Tauchgang zu unterlassen ist. Des Weiteren kann die Einnahme von Medikamenten die Tauchtauglichkeit beeinträchtigen, bei einigen Medikamenten ist bisher völlig unklar, welche Auswirkungen sie unter dem erhöhtem Umgebungsdruck unter Wasser haben. Müssen Sie aufgrund einer chronischen Erkrankung regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren sie unbedingt einen in Tauchmedizin versierten Arzt vor Abreise, um zu überprüfen, ob weder die Grunderkrankung noch die notwendige Medikamenteneinnahme eine Gefahr beim Tauchen darstellen (dies sollte allerdings bei jeder gründlich durchgeführten Tauchtauglichkeitsuntersuchung nach GTÜM-Richtlinien bereits diskutiert worden sein). Im Zweifelsfall gilt generell: **Kein Tauchgang unter Medikamenteneinfluss!!**

Ein von Tauchern auch immer angesprochener Punkt ist die Prophylaxe von Entzündungen im äusseren Gehörgang (Otitis externa) durch Verwendung sog. Taucherohrentropfen.

**EINNAHME VON MEDIKAMENTEN KANN DIE TAUCHTAUGLICHKEIT BEEINTRÄCHTIGEN!
UNTER MEDIKAMENTENEINFLUSS KEIN TAUCHGANG !**

DIE GENANNTEN MEDIKAMENTE SOLLEN NICHT ZUR SELBSTTHERAPIE VERFÜHREN

Fieber, Schmerzen, Entzündung	z.B. Aspirin, Paracetamol
Durchfall	z.B. Imodium, Elektrolyt-/Glucose-Lösung (z.B. Elotrans-Pulver) <i>bei krampfhaften Bauchschmerzen</i> ggfs Buscopan
Verstopfung	z.B. Laxoberal-Tropfen
Übelkeit, Erbrechen	z.B. Paspertin-Tropfen
Nase	z.B. abschwellende Tropfen/Sprays (Otriven)
Ohr	<u>Prophylaxe von Entzündungen im äusseren Gehörgang:</u> <i>Heidelberger Tropfen</i> (Glycerini puriss. 10,0; Spirit. vini 30,0) z.B. 3 x tgl 5 Tropfen evtl. Otrivennasenspray, Otalgan-Tropfen (generell dürfen Ohrentropfen nur angewendet werden solange Trommelfell intakt; Tropfen bei Trommelfellriss kann zu Taubheit führen !!!); <i>bei Ohrenbeschwerden nach Tauchgang nicht selbst therapieren, Arzt aufsuchen !!!!</i> (Barotrauma des Ohres eine der häufigsten Tauchkomplikationen)
Verletzungen	Desinfektionsmittel Pflaster Wundkompressen elsatische Binden Pinzette, Verbandsschere ggfs Wund-/Heilsalbe (z.B. Bepanthen) <i>bei Muskelverletzungen:</i> z.B. Voltaren Gel, Mobilat-Salbe
Sonnenschutz, Sonnenbrand	Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, <i>bei Sonnenbrand:</i> z.B. Soventol Gel
Insektenschutz	z.B. Autan
sonstiges	Fieberthermometer

Die angegebenen Medikamente verstehen sich nur als Beispiele. Arzt und Apotheker helfen bei der konkreten Auswahl und informieren über Risiken und Nebenwirkungen. Diese Liste wurde zwar von uns mit einer Tauchärztin abgestimmt, ersetzt im Krankheitsfall aber nicht den Arztbesuch!