

Die Bordapotheke (Reise-Apotheke; Haus-Apotheke)

Obwohl es selbstverständlich sein sollte, ist es dennoch einen Hinweis wert: Die Bordapotheke muss kühl, trocken, lichtgeschützt und jederzeit gut erreichbar aufbewahrt werden. Das Behältnis sollte aus Kunststoff und dicht verschließbar sein. Einen zusätzlich wirksamen Schutz des Inhalts vor Nässe bieten Vakuumverpackungen.

Einheitsapotheken sind nicht zu empfehlen. Bei der Zusammenstellung sind vielmehr verschiedene individuelle Überlegungen zu berücksichtigen:

- wie groß ist das Schiff und die Crew-Stärke?
- sind Grunderkrankungen (Hypertonie, Diabetes...) der Crew bekannt?
- überwiegende Altersgruppe?
- sind Kinder an Bord?
- wie lange dauert die Reise?
- in welchen Gewässern wird gesegelt?
- wie ist die ärztliche bzw. apothekenmäßige Versorgung der Häfen?

Wichtig ist, auf die unterschiedlichen Gegebenheiten hinzuweisen, in anderen Ländern Arzneimittel zu bekommen. Während etwa in Spanien fast alle Arzneimittel ohne Rezept erhältlich sind, gibt es in den Niederlanden und Skandinavien erhebliche Schwierigkeiten, Arzneimittel ohne Verschreibung zu erhalten, die bei uns auch ohne Rezept erworben werden können.

Überprüfen Sie unbedingt einmal jährlich Zustand der Bordapotheke und die Verfalldaten der darin enthaltenen Mittel! Gern erledigen auch wir diese Aufgabe für Sie – sprechen Sie uns an!

Sorgen Sie immer für einen gebrauchsfähigen Zustand und ersetzen Sie verfallene oder verbrauchte Mittel schnellstmöglich!

Checkliste für die Zusammenstellung und Überprüfung einer Bordapotheke:

Kosmetika:

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (seewasserfest); Creme fürs Gesicht, Milch oder Spray für den Körper:
pH 5 Eucerin, La Roche Posay Anthelios; evt. Sonnenblocker LSF 50
- Lippenstift mit hohem Lichtschutzfaktor:
Roche Posay Anthelios, Echinacin-Madaus-Lippenstift, Lomaproctect
- Mückenschutzmittel (außer obligatorischen Moskitonetzen):
Parakito-Armbänder, Doctan, Antibrumm (forte); bei Charterurlaub in exotischen Gegenden Doctan Active oder sonst vor Ort kaufen(wirkungsvoll, aber häufig giftig und nicht hautfreundlich)!!!

Arzneimittel: (*Kursiv dargestellte Markennamen unterliegen der Verschreibungspflicht!*)

- Präparate gegen Sonnenbrand / Insektenstiche:
Fenistil Gel, Soventol, Hydrocortison ratiopharm 0,5 Creme oder Spray, Bite away (thermisches Medizinprodukt), *Fucicort Creme (für Allergiker)*
- Antiallergikum (oral):
Cetirizin, Loratidin, Fenistil-Tropfen, *Prednisolon*
- Mittel gegen Seekrankheit:
Reisetabletten ratiopharm, Superpep Reise-Kaugummi-Dragees, Zintona, Sea-Band-Armbänder; *Scopoderm-Pflaster*
- Mittel gegen krampfartige Schmerzen:
Buscopan plus, Ibuprofen
- Schmerzmittel (gleichzeitig fiebersenkend):
Ibuprofen, Paracetamol, *Novaminsulfon*
- Mittel gegen Halsschmerzen:
Dobendan Direkt (gleichzeitig entzündungshemmend!)
- Augentropfen / Augensalbe:
Berberil, Euphrasia (möglichst in Einmaldosis-Behältnissen); Bepanthen Augensalbe (für den Lidrand); *Gentamicin Augentropfen oder -salbe (Achtung: nach Anbruch sind Augen-Arzneimittel grundsätzlich nur max. 4 Wochen verwendbar)*
- Ohrentropfen (bei Ohrenschmerzen):
Otalgan (vorm Einträufeln auf Körpertemperatur bringen!), *Otobacid*
- Nasentropfen / Nasenspray:
Nasenspray ratiopharm, Otriven (einzeldosiert für alle Crewmitglieder), Nasen duo ratiopharm (heilt gleichzeitig!)
- Antibiotika:
Amoxicillin (Zähne, Atemwege), *Cotrim forte* (Gastrointestinaltrakt, Harnwege), *Ciprofloxacin*
- Hustenmittel:
Wick Hustenstiller, *Capval* (Hustenstiller); ACC, Ambroxol (Schleimlöser); Prospan
- Mittel gegen Magenbeschwerden:
Iberogast (pflanzliche Alternative), Gaviscon dual, Omeprazol, Pantoprazol (Sodbrennen, Übersäuerung)
- Mittel gegen Verstopfung: (keine Zäpfchen)
Laxans ratiopharm, BabyLax (für Kinder), Macrogol-Beutel

- Mittel gegen Durchfall:
Imodium lingual, Loperamid (nicht im Süden anwenden!), Vapriano 100 mg, Tannacomp (wirkt auch vorbeugend), Perenterol (für Kinder), Oralpäden (Elektrolyte)
- Kreislaufanregende Mittel:
Korodin Tropfen
- Brandsalbe:
Brand- und Wundgel Medice, Bepanthen antiseptisch
- Soforthilfe gegen Prellungen:
Eisspray-ratiopharm, Cold-Pack
- Salbe gegen Prellungen, Verstauchungen:
Voltaren Schmerzgel, Diclo ratio Schmerzgel, Kytta-Balsam, Heparin-Gel
- Hexenschuß, Verspannungen, Rheuma:
Ibuprofen, Diclofenac; Keltican forte (Nervennahrung)
- Wunddesinfektionsmittel:
Octenisept Lösung (mit Q-Tip auftragen) oder -Spray, Bepanthen antiseptische Wundcreme (färbt nicht!)
- Herpes (Sonnenbläschen):
Zovirax duo, Aciclovir; Lippenpflege: Roche Posay Anthelios, Lomaproct; keine Fettstifte verwenden! Hochdosiert Zink (Pure Zinkpicolinat 15 mg) einnehmen (bis zu 5 Kps./Tag)
- Beruhigungs- und Schlafmittel:
Schlaftabs ratiopharm, Vivinox, *Diazepam*
- Mittel gegen Fußpilz:
Canesten extra, Fungizid ratio (als Creme und als Spray für Schuhe!), Canesten Wäschespüler
- Mittel gegen Hämorrhoiden:
Hametum, Posterisan akut; *Posterisan Corte*; jeweils Salbe, Zäpfchen oder Kombipackung
- Mittel gegen Venenerkrankungen / schwere Beine:
Antistax, Venentabs ratio
- Mittel gegen (Waden-) Krämpfe:
Magnesium (hochdosiert); z. B. Magnesium Verla Pur Kapseln, Magnetrans forte; Tromcardin complex (bei Cholesterinerkrankten); *Limptar N* - insb. für abends
- Mittel gegen Blähungen:
Lefax, Imogas, Simethicon ratiopharm
- Mittel zur Trinkwasserdesinfektion :
Micropur (Tabletten oder flüssig)

... und natürlich alle Medikamente, die Sie sonst auch regelmäßig benötigen!

Krankenpflegeartikel und Verbandstoffe:

- Pflaster, wasserfest, elastisch
- Verbandpäckchen klein, mittel und groß
- Sterile Wundkompressen 10 x 10 cm
- Brandwundenverbandpäckchen
- Isolationsdecke (Rettungsdecke)
- sterile Latexhandschuhe
- Idealbinden 6 cm und 8 cm
- Klammerpflaster („Steristrips“)
- Augenklappe
- Dreiecktuch
- Fieberthermometer (digital)
- Kalt-Kompressen Einmalpackung (Mobilat – Kältepack)
- Fingerlinge (Leder, Gummi)
- Fingerschiene
- Universalschere
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Verbandwatte
- Nagelschere
- Mullbinde 6 cm, 8 cm und 10 cm
- Heftpflaster (z. B. Leukosilk, schmal)
- Einmalspritzen 2, und 5 ml und Kanülen Gr. 1 und Gr. 2 (steril verpackt)
- Lärmschutz (z. B. Ohropax, Hansaplast Lärmstop)
- Blutdruckmeßgerät

Zur weiteren, individuellen Ausstattung Ihrer Bordapotheke beraten wir Sie gern. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Frau Thekla Trost, SV Glückstadt auf.

Weiterführende Literaturtipps:

- „Gesund an Bord“, Pietsch-Verlag
- „Medizin an Bord“, DSV-Verlag

Telefonnummern für den Notfall:

Im Bereich Glückstadt:

116117 (ärztl. Notdienst)

0151/52352512 (zahnärztl. Notdienst)

oder 112 (Rettungsleitstelle) in deutschen Häfen

Funkärztliche Beratung über das KH Cuxhaven Tel. +494721 785

**Beratungsbogen: www.medico-cuxhaven.de TMAS Telemedical Maritime Assistance Services
oder über Handy DGzRS Notruf Kurzwahl 124124 oder +49421 536870**

Giftnotruf Göttingen: +4955119240

Hier empfiehlt es sich, sich vorher anhand der Checkliste zur Vorbereitung eines funkärztlichen Gespräches (Kopiervorlage beim SVE) oder download bei <http://www.yacht.de/service/images/Medico-Form.pdf> , im Internet unter www.yacht.de (nach „bordapotheke“ suchen; u. a. link auf die homepage von Bobby Schenk) oder hier als Kopiervorlage im SVE) mit den auf einen zukommenden Fragen zu beschäftigen, um zeitraubende Rückfragen weitgehend zu vermeiden!

Stand: 13.02.2018 Alle Angaben sind Empfehlungen, für die wir jedoch keine Gewähr übernehmen!