

Medizin-Box für Sportboote*

Dr. med. Frank Praetorius (Innere Medizin/Kardiologie/Reisemedizin).
Beratung: **Chefapothekerin Dr. Antje Kneisel** (Klinikum Offenbach am Main)

Segler als Bootseigner können sich sowohl im gewohnten Küstenbereich wie auch auf sorgfältig geplanter Langfahrt befinden. Für Chartersegler sind weltweit viele Reviere relativ leicht erreichbar – jedes mit spezifischen Gesundheitsrisiken. Aus diesen Gründen wird für Sportboote eine Einteilung der Medikamente und medizinischen Hilfsmittel nach Reisebereichen bevorzugt, bei welcher die Erreichbarkeit von ärztlicher Hilfe und von Medikamenten das wesentliche Kriterium ist. Demgegenüber werden in der Berufsschiffahrt die medizinischen Hilfsmittel nach Fahrtgebieten (Kleine, Mittlere und Große Fahrt, Nationale und Küstenfahrt) und nach Art bzw. Besatzungsgröße der Schiffe eingeteilt (See-Berufsgenossenschaft, KrFüVo., Fassung vom 22.4.1996).

Reisebereiche für Sportboote

| | |
|------------------------------|--|
| B 1 Nahbereich | Küstennahe Tagesausflüge, ärztliche Hilfe in 2-4 Stunden erreichbar. |
| B 2 Mittlerer Bereich | Überfahrt; meist täglicher Aufenthalt in Buchten oder Häfen. |
| B 3 Landfern | Langtörn; mehr als 3-4 Tage auf See. |
| C (Sub-)Tropen | Charter oder Langtörn; in Kombination mit B2 und B3 |

Die Medizin-Box für Sportboote stellt die Zusammenführung von Medikamentenbox und Erste-Hilfe-Box dar. Beide Bestandteile können auch getrennt aufbewahrt werden. Die Medikamenten-Box ist je nach Fahrtgebiet unterschiedlich zusammengesetzt. Eine Erste-Hilfe-Box mit Standardausrüstung muss auch bei Fahrten im Nahbereich an Bord jedes Segelbootes vorhanden sein. Ihr Inhalt entspricht weitgehend dem eines Kraftwagen-Verbandskastens (DIN 13164, Ausgabe Januar 1998). Für Fahrten im mittleren Bereich, für Lang- und Tro-

penfahrt wird sie wie die Medikamenten-Box durch eine zusätzliche Ausrüstung ergänzt (siehe Seite 2 und 4). In einigen Ländern (besonders in Afrika und SO-Asien) wird ein Attest über den persönlichen Bedarf an mitgeführten Medikamenten, Spritzen und Kanülen verlangt.

Inhalt der Medikamentenbox (siehe Liste, Seite 6)

Die Liste enthält 30 Medikamente. Für den Bereich B1 (Nahbereich) werden die elf mit „B 1-3“ gekennzeichneten Mittel als ausreichend angesehen; diese können vom medizinischen Laien angewendet werden, sofern er die Angaben zu Dosierung und Nebenwirkungen in den Gebrauchsinformationen beachtet.

Für die Reisebereiche B 2, B 3 und C werden einige chemisch hochwirksame Substanzen mit der Gefahr möglicher Nebenwirkungen empfohlen. Es sind Präparate, die für eine selbständige Laienmedikation nicht unbedingt geeignet sind. Hier ist ein aktueller fernmündlicher Arztkontakt notwendig, insbesondere wenn bisher Gesunde Medikamente benötigen, mit deren Gebrauch sie als Laien nicht vertraut sind. Etwas anders ist die Situation nach Vorerkrankungen, wenn der Patient die Anwendung eines Medikaments bereits beherrscht.

Auf einige der früher in „Bordapotheken“ üblichen Medikamente und Hilfsmittel wird verzichtet, weil sie wissenschaftlich umstritten oder in ihrer Wirksamkeit widerlegt sind (siehe die dazugehörigen Hinweisnoten und Anmerkungen).

Einteilung und Aufbewahrung

Die Medikamente werden nach subjektiven Beschwerden, Symptomen oder Diagnosen in Mo-

* Erstveröffentlichung 2001 (letzte Überarbeitung 2006). Die Medikamentenbox (Liste der Medikamente) erscheint jährlich aktualisiert auf der Internetseite der Kreuzer-Abteilung.



dule eingeteilt, die in der Medikamentenliste (Seite 6) die erste Spalte bilden. Zur besseren Übersicht im Gebrauchsfall wird empfohlen, die Arzneimittel in der Medizin-Box nach diesen Modulen getrennt abzupacken, z. B. in handelsüblichen kleinen Gefrierbeuteln. Jedes Modul enthält die Originalpackungen sowie die Kurzanweisungen, Dosierungsangaben und die Nummerierung aus der Liste.

Es ist praktisch, die Inhaltsliste der Medikamenten-Box mehrfach zu kopieren. Das Original wird in Logbuchnähe aufbewahrt; aus einem zweiten Exemplar werden die jeweils zugehörigen Abschnitte ausgeschnitten und dienen zur Kennzeichnung der Modulpackungen. In Ausnahmefällen ist es möglich, Platz sparend anstelle einer großen Original-Packung nur 1-2 Tablettenstreifen (so genannte „Blister“) à 5-20 Tabletten mitzunehmen (einschließlich der Gebrauchsinformation!).

Wichtig in der Liste sind das Bestandsverzeichnis („Menge“) und die Auflistung der Verfallsdaten aller Medikamente. Die Liste ist einmal jährlich und vor jedem Törn zu überprüfen. Zu dieser Kontrolle gehört unbedingt die Kalkulation notwendig größerer Mengen bei großer Crew oder zeitlich ausgedehnten Törns. Bei der vorliegenden Empfehlung der Medikamentenliste wird von einer zweiköpfigen Crew und 2 Wochen Törndauer ausgegangen.

Für Charterer sind gegen Spritzwasser und Luftzutritt abgedichtete Plastikbehälter als Medizin-Box geeignet: Für die Bereiche B1 und B2 ein wasserdichtes Etui (z. B. Care Plus® Waterproof), für Langtörns und Tropenfahrt ein größeres Erste-Hilfe-Set mit Raum für zusätzliche Medikamente (z. B. Care Plus® Professional, über www.Medidar.de oder Telefon: 0211/ 53 81 98 00).

Alternativ gibt es einfache Frischhaltedosen in geeigneter Größe. Für Bootseigner sind Sanitätskoffer (ab 25 x 17 x 12 cm) mit Wandhalterung und 90°-Stopp-Arretierung zu empfehlen, z. B. der [Sanitätskoffer „Sport/Wassersport“](#) der Fa. Söhnngen (Telefon/Telefax 06128/ 87 30 / 84084). Die Medizin-Box ist an einem kühlen und trockenen Ort am besten aufgehoben.

Besonderheiten bei Langtörn und Tropenfahrt

Hierbei kommt es darauf an, wie lange die Reise dauert, welche Landaufenthalte geplant sind, wie der Arzneimittelmarkt in den Reiseländern sortiert ist – und auf die Einfuhrbestimmungen. Einige Länder verlangen bei der Einreise Gesundheitszeugnisse mit dem Ausschluss bestimmter Krankheiten und das schon erwähnte Zertifikat über mitgeführte Medikamente, Spritzen und Kanülen in englischer, französischer und spanischer Sprache.

Neben dem allgemeinen Gesundheits-Check ist in solchen Fällen eine ortsnahe reisemedizinische Beratung bei einem dafür qualifizierten Haus- oder Facharzt dringend zu empfehlen. Zur Vorbereitung gibt es eine Checkliste der Kreuzer-Abteilung www.kreuzer-abteilung.org Eine Liste dieser Ärzte nach Postleitzahlen (beispielsweise der Autor bei PLZ 63069) findet sich unter: www.crm.de sowie Tel. 0211/ 90 42 90. Die Beratung ist schon deshalb notwendig, weil die Impfvorschriften und –angebote ebenso wie die Empfehlungen zur Malaria- vorbeugung in kurzen Zeitabständen erneuert werden. Deshalb nennt die Medikamenten-Box keine Mittel zur Vorbeugung, sondern nur das zur Selbstbehandlung empfohlene Malariamittel Malarone® für den Fall, dass beim Auftreten von Fieber und grippeähnlichen Symptomen keine ärztliche Hilfe zu erreichen ist (Malaria bricht frühestens 7 Tage nach dem Stich der Mücke aus, also möglicherweise weit draußen auf See).

Zu den allgemeinen Maßnahmen wie Schutz gegen Insekten (Moskitonetz, Repellentien), UV-Strahlung, Infektionsvermeidung und angepasster Ernährung wird auf die unten genannten Fachbücher verwiesen. Das gilt auch für die spezielle Gefährdung von Seglern oder Motorbootfahrern, die sich schnorchelnd oder tauchend in tropischen Riffgebieten aufhalten.

Zusatzausstattung der Medikamenten-Box bei Langtörn und Tropenfahrt:

1. Malarone® (gegen Malaria; Packung mit 12 Filmtabl.)



2. Zusätzliches Antibiotikum, zum Beispiel Augmentan[®] - Filmtabletten (20 Stück)
3. Augentropfen gegen erhöhten Augeninnendruck (Pilocarpin 1%ig); antibiotische (zum Beispiel Gentamycin[®]-) Augensalbe
4. Zusätzliche Zäpfchen gegen Koliken: 5 Stück Buscopan[®] plus Suppositorien.
5. Augenklappe
6. Splitterpinzette (zur Zeckenentfernung ist eine Augenbrauenpinzette besser geeignet)
7. Zusätzliche 2 Paar Einmalhandschuhe
8. Moskitonetz, eventuell zusätzlich mit Mückenabwehrstoff zu imprägnieren (*Impregnation Kit*)
9. Dental-Notfall-Set ([Dentanurse](#)) für Zahnfüllung und Befestigung loser Teile.

Nach entsprechender Ausbildung:

10. Hochwirksames Antibiotikum: 5 Injektionsflaschen Rocephin[®] i.m.
11. Einmal-Blasenkatheter mit Gleitgel
12. 5 bis 10 Injektionskanülen Größe 2 und 1 (evtl. auch 12)
13. je 2 Spritzen, 5 und 10 ml, 1x 20 ml
14. Infusionen und Bestecke: Glukose 40% 100 ml Glas- oder 250 ml Plastikflasche; Ringer-Lösung 500 ml, Volumenersatzlösung (zum Beispiel HAES 6 %, Expafusin) 500 ml. In unzerbrechlichen Flaschen aus Kunststoff, 2 Infusionsbestecke.
15. Punktionskanüle u. große Spritze zur Verwendung bei Pneumothorax und Blasenpunktion
16. Solu-Decortin[®] H 1000 mg (Injektionsflasche)
17. Einweg-Beatmungstuch oder Beatmungsmaske
18. Wendl-Tubus (Nasopharyngealkatheter)
19. Eine „werolife[®]“ Universalschiene“ (zum Fixieren zum Beispiel nach Knochenbruch)
20. 1 Päckchen Nahtmaterial (Seide mit angeschmolzener Nadel)
21. 1 Einmal-Scalpell, 1 große chirurgische Pinzette.

Erläuterungen und Anmerkungen zur Medikamenten-Liste, Verzeichnis der Abkürzungen

A. Erläuterungen

(siehe * in der Liste der Medikamenten-Box)

- **Standarddosierung:**
Diese Angaben sind lediglich als erste Hinweise zu betrachten. Genauere Vorschriften enthalten die Gebrauchsinformationen der Medikamente: Den optimalen Zeitpunkt der Einnahme und die Dosierung nach Körpergewicht, insbesondere bei Kindern.
- **Menge:**
Anzahl der Tabletten etc. in der Verpackung bzw. Modul. Bei Verbrauch in dieser Spalte jede Entnahme notieren (für die Neubeschaffung in der nächsterreichbaren Apotheke).
- **Laufende Nummer (Ifd. Nr.):**
Sie dient zur Kennzeichnung in den Modulpackungen und zum Auffinden beim Gebrauch in anderen Modulen, zum Beispiel Nitrolingual[®] bei Gallenkolik [Wegen der meist hochmodernen Medikamente fehlt jede Vergleichbarkeit mit älteren Listen wie beispielsweise der Tafel M3 des Internationalen Signalfuchs].
- **Verfallsdatum:**
Monat und Jahr nach der Angabe auf der Originalpackung eintragen, zum Beispiel 10/05 für Oktober 2005. Bei fehlender Angabe des Herstellers Austausch nach 5 Jahren vormerken. Bei längerem Aufenthalt in den Tropen ist eine Begrenzung auf drei Jahre erforderlich.

B. Anmerkungen zu den Medikamenten und Modulen (Hinweisnoten in der Liste)

- ¹ Neben den genannten gibt es gleichwertige Medikamente, über welche der Hausarzt Auskunft geben kann. Verschreibungspflichtig sind die Nummern 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 26.
- ² Husten ist ein notwendiger Reflex, kann aber als reiner Reiz-Husten quälend sein: Dann ist Hustenstillung angezeigt. Wegen des fehlenden Nachweises ihrer Wirksamkeit auf See entfallen die „schleimlösenden Mittel“.



- 3 Nach Anweisung des angerufenen Arztes evtl. auch als Injektion. Weniger problematisch in der Handhabung ist die Inhalation von 10 bis 12 Hub eines geeigneten Präparates wie Infectokrupp Inhal Lösung® (siehe im Buch „Gesund an Bord“).
- 4 Sonnenschutz nicht vergessen! Bei starker Einwirkung oder „Risiko-Haut“: Lichtschutzfaktor über LF 20 notwendig.
- 5 Die Einleitung einer Neubehandlung von Bluthochdruck ist an Bord medizinisch nicht sinnvoll. Bei krisenhaften Blutdruckanstiegen ist unter ärztlicher Beratung ein Versuch mit Nr. 18 bis 21 möglich. Vorsicht: Abrupte Blutdrucksenkung ist gefährlich!
- Bei so genannter „Kreislaufschwäche“ mit niedrigem Blutdruck (ohne Kreislaufschock) sind die früher häufig verwendeten „Kreislauftropfen“ (zum Beispiel Effortil®) in ihrer Wirkung fraglich. Ihre Anwendung führt eher zu Nebenwirkungen und zum Versäumen der richtigen Maßnahmen wie Salz- und Flüssigkeitszufuhr und Hochlagerung der Beine.
- 6 Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) entfalten Digitalisglykoside (zum Beispiel Digoxin) für die Bordapotheke, da sie in der Kardiologie nicht mehr als Primärtherapie eingesetzt werden.
- 7 Bei Volumenmangelschock (Flüssigkeitsverluste) sollte man bei Übung in intravenösen Infusionen eine Basiselektrolytlösung infundieren (siehe Zusatzausstattung der Medikamenten-Box).
- 8 Bei Langtörns (B3) wird Pilocarpin einprozentig zur Senkung des Augendruckes empfohlen (auch Nr. 20 und 21 sind wirksam).
- 9 Es gibt einfache Rezepte, um mit geringem Aufwand geeignete Minerallösungen selbst herzustellen (siehe in „Gesund an Bord“). Für die Reinhaltung des Wassertanks gibt es spezielle Wasserdesinfektionstabletten.
- 10 niemals bei blutigem Durchfall (dann immer den Arzt rufen)
- 11 Wegen der vielen „Glaubensfragen“ wird auf die Fachbücher und die ausführliche Darstellung in NNKA 4/2002 verwiesen. Viele Mittel, auch das verbesserte Scopolaminpflaster,

dürfen in USA nicht von Verantwortungsträgern benutzt werden - das heißt an Bord nicht vom Skipper und vom Rudergänger. Unschädlich sind Akupressurbänder, weitgehend auch Ingwer-Präparate (Zintona®).

C. Abkürzungen

Tabl. = Tabletten; Tr. = Tropfen; Kps. = Kapseln; Lsg. = Lösung; Btl. = Beutel; St. = Stück; tgl. = täglich; 2x/Tag = 2-mal pro Tag; Std. = Stunde(n); lfd. = laufende (Nummer); evtl. = eventuell.

Die Erste-Hilfe-Box (Verbandkasten)

Auch der Inhalt der Erste-Hilfe-Box richtet sich primär nach dem Reisegebiet. Beispiele für reisedeckende spezialisierte Erste-Hilfe-Sets wurden bereits genannt. Im heimatischen Revier, für kleinere Reisen und wenn innerhalb kurzer Zeit ärztliche Hilfe zu erreichen ist (B1 und B2), genügt für die Erste Hilfe der Inhalt eines modernen Kraftfahrzeugverbandkastens (DIN 13164, Ausgabe Januar 1998, bei Neukauf zwingend seit 1. Juli 2000). Dieser enthält eine doppelt beschichtete Rettungsdecke (160 x 210cm, verpackt nur 12 x 7,7 x 2,5 cm; zum Nachrüsten auch einzeln zu kaufen), die sowohl für den Kälteschutz (gegen Unterkühlung nach Bergung aus dem Wasser; beim Kreislaufschock) als auch für den Hitzeschutz (bei Hitzschlag oder Sonnenstich) geeignet ist. Chartersegler sollten bei der Bootsübernahme überprüfen, ob eine Erste-Hilfe-Box an Bord ist, und diese gegebenenfalls einfordern (die Medikamenten-Box ist Sache des Charterers selbst).

Zusatzausstattung der Erste-Hilfe-Box

Einige Ergänzungen sind auf See ab Reisebereich B2 notwendig; für Charterer ist es sinnvoll, sie in der Medikamentenbox mitzunehmen.

1. 3-6 Klammerpflaster (Steristrip®)
2. weitere 2 Stück Suprasorb® H Wundpflaster, 10x10 cm (wasserdichter Hydrokolloidverband)



3. 1 Fieberthermometer
4. 2 Paar Einmalhandschuhe (Vinyl oder Latex)
5. Sport-Tapeverband

Arztkontakt (Medizinischer Notruf)

Im Zeitalter von Handy und Internet an Bord ist der Kontakt mit dem eigenen Hausarzt oder Facharzt zunehmend an die Stelle des klassischen Medico-Gespräches mittels UKW und Grenzwelle getreten. Das gilt zumindest in Küstennähe. Vom reisemedizinischen Standpunkt ist diese Entwicklung zu begrüßen, sofern die Grenzen der Reichweite und der technischen Verlässlichkeit bewusst sind und nicht zum Leichtsinn Anlass geben: An Bord einer Fahrtenyacht müssen deshalb heute beide Systeme beherrscht werden.

Alle Formen der funkärztlichen Beratung setzen eine gute inhaltliche Vorbereitung vor dem Anruf voraus. Diese wird durch den Vordruck „Vorbereitung des Arztgespräches“ (siehe unten) unterstützt. Da nicht jeder Arzt dieselben Firmenpräparate verwendet, werden in der Liste die International akzeptierten Freinamen („generic names“) der Medikamente aufgeführt. Die in der Berufsschiffahrt sinnvolle Verständigung anhand von Nummernlisten ist für die internationale Sportschiffahrt wenig geeignet: Hier kommt es weniger auf das „Durchhören“ bei Sturm als auf klare Verständlichkeit von detaillierten medizinischen Anweisungen an.

Gesundheitliche Reisevorbereitung, Fachbücher

Der erste Kontakt mit dem Hausarzt oder dem behandelnden Facharzt sollte mindestens einen Monat vor Reisebeginn stattfinden, das heißt rechtzeitig für notwendige Impfungen, für die Einleitung einer Behandlung und die Verordnung und Beschaffung der Medikamente, auch der individuell erforderlichen Präparate. Einzelheiten zu den erforderlichen Untersuchungen und Impfungen ab dem Mittleren Reisebereich kann man in den angegebenen Fachbüchern finden. Ein medizinisches Sachbuch kann auch zur Vorbereitung von kürzeren Törns (B 1) hilfreich

sein. Bei längeren und Langtörns sowie bei Fernreisen (Tropen) ist es als Nachschlagewerk unverzichtbar, da häufig keine Ärzte zu erreichen sind. Das Sachbuch sollte ebenso Vorschläge zur Vorbeugung (Prävention) wie die Basisinformationen über Krankheiten und ihre Behandlung enthalten.

Der Inhalt der Bordapotheke ist ausführlich dargestellt. Die Kreuzer-Abteilung des DSV empfiehlt „Medizin auf See“, Herausgeber M. Kohfahl (2005), DSV-Verlag, ISBN 3-88412-372-6 und „Gesund an Bord. Ärztlicher Ratgeber für Segler und Motorbootfahrer“ von Dr. Frank Praetorius (1999), Pietsch-Verlag, um günstig zu bestellen siehe unter:

www.frank-praetorius.gmxhome.de

Vorbereitung des Arztgespräches oder des Medizinischen Notrufs

Unabhängig von der Form des Arztkontakts (Handy, UKW, Grenzwelle, Kurzwelle) ist es sehr wichtig, vorher die wichtigsten Daten zu notieren. Ein umfangreicher Fragebogen ist unter den Bedingungen einer Yacht mit kleiner Crew kaum zu bearbeiten. Die wichtigsten Punkte aus der Sicht der Reisemedizin sind für Sportboote die folgenden:

Vorbereitung des Arztgespräches

Schiffsname, Rufzeichen, Anrufer

Kranke(r) (Alter, Geschlecht)

Wo geschah es? (Notfallort)

Vorheriger Aufenthalt? (z. B. tropische Insel)

Was genau geschah?

Worüber klagt der Kranke?

Allgemeine Zeichen:

Blässe? Hautausschlag? Fieber? Puls?

Bewusstseinslage (klar – müde - redet verworren – reagiert nicht)

Was kann man beobachten? (Symptome, Verletzungen)

Schon behandelt und wie?

Sind wichtige frühere Krankheiten bekannt?

Vorhandene Medikamente

(Liste der Medikamentenbox bereitlegen)



Medikamenten – Box (unterstrichen: begrenzte Auswahl für einen Tagestörn) Stand: 2007

| Modul | Krankheit oder Beschwerde Symptom | Ifd. Nr.* | Medikamente ¹ Internat. Freiname = Generic Name (Firmenname mit ®) | Standard- Dosierung* | Menge* (Tabl., etc) Verfallsdatum* | Reise- bereich |
|------------------------------------|--|--------------|---|---|--|-------------------|
| Schmerz | - leicht bis mittel | 1 | <u>ASS 500 mg</u> | 1-4 x 1-2 Tabl | 10 Tabl | B 1-3 |
| | - stark | 2 | Ibuprofen Filmtabl. 400 mg | 2-3 x 1 Tabl | 10 Tabl | B 2-3 |
| | - Prellung, Zerrung, Gelenkschmerz | 3 | Tilidin/Naloxon Tr. (Tilidin comp.) | 1-4 x 20-40 Tr | 10 ml | B 3 |
| | | 4 | Diclofenac Tabl. 50 mg oder Gel | 1-3x tgl. | 20 Tabl | B 1-3 |
| | | | | 50 (-100) mg | à 50 mg | B 1-3 |
| Infektion | - Lippen-Herpes | 5 | Aciclovir-Creme | 5x (alle 4 Std) | Tube 2 g | B 1-3 |
| | - Bakterielle Infek- tion (möglichst ärztl. Anleitung) | 6 | Azithromycin Kps. (Zithromax®) | 3 Tage 2x1 K. | 6 Kps | B 2-3 |
| | | 7 | Ciprofloxacin 250 mg Filmtabl. | 2x250-500 mg | 10 Tabl | B 2-3 |
| | - Gegen Fieber | 8 | Doxycyclin 100 mg Filmtabl. | 1 tgl.(1.Tag 2) | 20 Kaps | B 3+C |
| | | | | ASS siehe Ifd. Nr.1 | | |
| Erkältung | - Keine Medikamente. Nur bei Fieber und Kopfschmerz: wie Ifd. Nr. 1 - Bei eitriger Infektion siehe Ifd. Nr. 6 | | | | | |
| Husten | - nur Reizhusten behandeln ² | 9 | Dihydrocodein Tabl. 10 mg (Tiamon Mono®) | 1-3 Tabl. tgl. | 10 Tabl | B 2-3 |
| Bronchitis | - nur eitrige Form | | Antibiotikum → siehe Ifd. Nr. 6 | s. Ifd. Nr. 6 | | |
| Asthma | - Asthmaanfall | 10 | <u>Salbutamol Dosieraerosol</u> (Inhalt 200 Hübe) | 2 Sprühstöße (erneut n. 20') | 1 Spray (N1) | B 2-3 |
| | - schwerer Anfall | | Ifd. Nr.10 + Ifd. Nr.12 | 2 Tabl. Ifd Nr.12 | | |
| Allergie | - leichte Reaktion (Gel s. unter Haut) | 11 | Cetirizin Filmtabl.10 mg | 1 Filmtablette abends | 7 Tabl | B 1-3 |
| | - starke Reaktion | 12 | Prednisolon Tabl. à 50mg | 2-4 Tabl sofort | 10 Tabl | B 2-3 |
| | - Schock | 13 | Adrenalin (1:1000)® | 1-3 Tropfen in den Mund ³ | 2 Amp | B 3 |
| Haut ⁴ | - Allergie, Insekten- stich, Sonnenbrand | 14 | <u>Dimetinden Gel (Fenistil®)</u> (als Tabletten Cetirizin s. o.) | bis 6x täglich auftragen | 1 Tube | B 1-3 |
| | - Schürfwunden | 15 | Octenisept® Wunddesinfektion | Lsg. 3x/Tag | 50 ml | B 1-3 |
| | - Wundversorgung | 16 | <u>Hydroaktivpflaster</u> (Suprasorb® H, 10 cm ²) | zuschneiden 20 Min. Seewasserspülung; dann | 5 Stk | B 1-3 |
| | - Verbrennung | | | steril verbinden (keine Brandsalbe) | | |
| | - Hautpilz | 17 | Clotrimazol Creme 1% | Creme 2x/Tag | 20 g | B 2-3 |
| Beruhigen | - deutl. Unruhe, Angst, Schmerz | 18 | Diazepam Tabl. | 1x5 mg, mehr nur auf ärztl. | 5 Tabl. à 5 mg | B 2-3 |
| | - Epilepsie | | Diazepam Tabl. | Anordnung | | |
| Herz und Kreislauf ⁵ | - Angina pectoris („Herzanfall“) | 19 | <u>Glyceroltrinitrat (Nitroglycerin)</u> | Anfall:1-2 Kps zerbeißen | 30 Kps (0,8 mg) | B 1-3 |
| | - Herzschwäche mit schwerer Atemnot ⁶ | 20 | Furosemid (entwässert!) (Tabl. 40 mg) | 2 (-4) Tabl | 10 Tabl. | B 2-3 |
| | - Herzinfarkt (bei stabilem Kreislauf) | 21 | Metoprolol Tabl. 50 mg | 2x 50-100mg | 30 Tabl. | B 2-3 |
| | - Kreislaufschock ⁷ | | evtl. Ifd. Nr. 13 (Adrenalin) | siehe Allergie ³ | | |
| Nase (Ohr) | - zum Anschwellen | 22 | Oxymetazolin (Nasivin® Nasentr.) | 2-3 x tgl. 1-2 Tr. | 10 ml | ... B 2-3 |
| Augen ⁸ | - bei Reizerschei- nungen | 23 | Eindosis-Ophtiolen Tetryzolin (Visine® Yxin®) | 3-4 x tgl. ins Auge tropfen | 10 Einmal- Dosis | ... B 2-3 |
| | | | | | | |
| Magen und Darm | - Völlegefühl, Übelk. | 24 | Metoclopramid (MCP) Tbl à 10 mg | 3x1 Tabl. tgl. | 20 St. | B 1-3 |
| | - Sodbrennen und „Gastritis“ | 25 | Magn.hydroxid/Algeldrat (Progastrit®) | 1-2 Kau-Tbl. | 20 St. | B 1-3 |
| | | 26 | Omeprazol 20 mg | 1x1-2/Tag | 10 St. | B 2-3 |
| | - Durchfall | 27 | Elektrolytlösung ⁹ (Elotrans®) | 4-6x 1 Btl | 10 St. | B 3, C |
| | - „“, falls >3x/8 Std. | 28 | Loperamid (Imodium® lingual) ¹⁰ | 2-4 Plättch./Tag | 10 St. | ... B 3, C |
| | - Verstopfung | 29 | Macrogol 4000 (Laxofalk®) | 1-2x tgl 1 Btl | 10 St. | B 2-3 |
| | - Kolik (Galle, Niere) | | <u>Nitrolingual s. Ifd. Nr.19</u> | 1-2 Kps Nr.19 +Schmerzmittel Nr.1-3 | | |
| Seekrank- heit ¹¹ | - Vorbeugung | 30 | Ingwer Kps (Zintona®) oder Akupressurbänder (siehe ¹¹) | 2 (½Std vorher) | 10 St. | ... B 1-3 |
| | - Behandlung | | Flüssigkeit: kleine Schlucke! | eventl. Nr. 27 | | |

Es wird empfohlen, die Erläuterungen zu den Rubriken der Medikamenten-Box (*) und die ergänzenden Anmerkungen zu den Krankheiten und Medikamenten (Hinweisnummern) zu beachten!