

Modul	Krankheit Beschwerde Symptom	Lfd. Nr.	Medikamente (Wirkstoff, Generic, Original mit®)	Standard- Dosierung	Reise-Bereich (T = für Tagestörn)	Mitnahme- Menge 2 Personen 2 Wochen	Verfall- Datum (MMJJ)
Schmerz	leicht bis mittel	1	Aspirin® (ASS) 500 mg	1-4 x 1-2 Tab	B 1-3 T	10 Tab	
	stark	2	Ibuprofen Filmstab 400 mg	2-3 x 1 Tab	B 2-3	10 Tab	
		3	Tramadol Tr. (Tramal®)	1-4 x 20-40 Tr oder 4-8 Hübe	B 3	10 ml	
	Prellung/Zerrung/ Gelenkschmerz	4	Diclofenac Tab 50 mg (oder Gel)	1-3 x 1-2 Tab	B 1-3	20 Tab	
Infektion	Lippenherpes	5	Aciclovir-Creme	ca. alle 4 Std.	B 1-3	2 g / 5 g	
	bakterielle Infektion (möglichst ärztl. Anleitung)	6	Azithromycin 250 mg (Zithromax®)	2x1 Filmstab	B 2-3	6 Kps	
		7	Ciprofloxacin 250 mg Filmstab	2x250 (500) mg	B 2-3	20 Tab	
		8	Doxycyclin 100 mg Filmstab ²	1x1 (1. Tag 2)	B 3 u. C	20 Tab	
	gegen Fieber		wie lfd. Nr. 1	1-4 x 1-2 Tab	B 1-3		
Erkältung	Fieber/Kopfschmerz		wie lfd. Nr. 1 Medikamente nur symptomorientiert; keine Antibiotika!				
	eitrige Infektion		siehe lfd. Nr. 6-8				
Husten Bronchitis	nur Reizhusten ³ nur eitrige Form	9	Paracodin® (DHC) Tab 10 mg Antibiotikum siehe lfd. Nr. 6-8	1-3 Tab tgl.	B 2-3	10 Tab	
Asthma	Asthmaanfall, schwerer Anfall	10	Salbutamol Dosieraerosol Evtl. zusätzlich Nr.12	2 Sprühstöße evtl. alle 20 Min	B 2-3 T	1 Spray	
Allergie	leichte Reaktion	11	Cetirizin Filmstab 10 mg	1 Tab (abends)	B 1-3	10 Tab	
	starke Reaktion	12	Prednisolon Tab à 50mg	2-4 Tab sofort	B 2-3	10 Tab	
	Schock	13	Adrenalin (1:1000) ^{8a}	aus der Amp. 1-3 Tr. in den Mund	B 3 u. C	2 Amp.	
Haut ⁵	Allergie/Insekten- stich/Sonnenbrand	14	Dimetinden Gel (Fenistil®)	bis 6x täglich	B 1-3 T	20 g Tube	
	Wunddesinfektion	15	Octenidin Lsg. (Octenisept®)	mehrmals tägl	B 1-3	Sprühflasche	
	Wundversorgung	16	Interaktivpflaster®: Hydrokolloid (Suprasorb® 10x10 cm)	Zuschnitt auf Wundgröße	B 1-3 T	5 St	
	Verbrennung		20 Min Seewasserspülung, dann steril verbinden. Keine Brandsalbe!	s. lfd. Nr. 16	B 1-3, C		
	Verletzung an Korallen		20 Min warm spülen, mechanisch reinigen (Bürste), evtl. verd. Essig, Octenidin Lsg.	s. lfd. Nr. 15	B 1-3, C		
	Hautpilz	17	Clotrimazol Creme 1 %	2 mal / Tag	B 2-3	20 g Tube	
Beruhigen	Unruhe, Angst, Krampfanfall	18	Diazepam Tab 5 mg	1x, mehr nur n. ärztll. Anordng.	B 2-3	10 Tab	
Herz und Kreislauf ⁷	Angina pectoris	19	Glyceroltrinitrat (Nitroglycerin)	1-2 Kps im Anfall	B 1-3 T	10 Kps	
	Herzschwäche m. schwerer Atemnot	20	Furosemid Tab 40mg (entwässert!) ⁸	2 (-4) Tab	B2-3	10 Tab	
	Herzinfarkt	21	Metoprolol Tab 50 mg	2x50 (-100) mg	B 2-3	20 Tab	
	Kreislaufschock ⁹		evtl. lfd. Nr. 13 (Adrenalin)	(s. Allergie)	B3 u. C		
Nase (Ohr)	zum Abschwellen	22	Oxymetazolinlg. Spray, Tropfen	2-4x tgl	B 2-3	1 Flasche	
Augen ¹⁰	Reizerscheinungen	23	Eindosis-Ophtioten Tetrazylin	2-3x tgl. ins Auge	B 2-3	10 St	
Magen und Darm	Übelkeit/Völlegefühl	24	Metoclopramid (MCP®) Tab 10 mg	3 x 1 tgl.	B 1-3	20 Tab	
	Gastritis und Sodbrennen	25	Magn.hydroxid/Algeldrat, Progastrit®	1-2 Kautab	B 1-3	20 Tab	
		26	Omeprazol 20 mg Tab	1 x 1	B 2-3	15 Tab	
	Durchfall	27	Elektrolytlösung ¹¹ (Elotrans®)	4-6x 1 Btl	B3 u. C	20 Btl	
	" falls >3x in 8 Std	28	Loperamid akut oder „lingual“ ¹²	bis 4x2 /Tag	B3 u. C	10 St	
	Verstopfung	29	Macrogol 4000 (Laxofalk®)	1-2x tgl 1 Beutel	B 2-3	10 Btl	
Seekrankheit ¹³	Kolik Niere, Galle		Nitrolingual, siehe lfd. Nr.19	1 – 2 Kps			
	Vorbeugung Behandlung	30	Ingwer-Kps, Zintona®. 2 Kps ½ Std. vor Ablegen. Flüssigkeit: nur kleine Schlucke!	Evtl. Nr.27	B 1-3	10 Kps	

Reisebereiche für Sportboote

B 1 Nahbereich	Küstennahe Tagesausflüge, ärztliche Hilfe in 2 bis 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

Erläuterungen und Anmerkungen zur Medikamenten-Liste

Anmerkungen zu den Medikamenten und Modulen

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, 24, 26. Für Opiate (Morphin) und andere Betäubungsmittel gelten die Hinweise des Bundesinstituts BfArM.
2. Gegen Chlamydien, Leptospiiren, Ricckettsien, Borrelien, Legionella, Neisserien u. Vibrio cholerae ausreichend sensitiv (F Holst, dgim 2012). Bei Malaria nur zur Vorbeugung geeignet.
3. Husten ist ein notwendiger Reflex. Er kann aber als reiner Reiz-Husten quälend sein; nur dann ist Hustenstillung angezeigt. Wegen des fehlenden Nachweises ihrer Wirksamkeit auf See entfallen die „schleimlösenden Mittel“.
4. Nach Anweisung des angerufenen Arztes Adrenalin 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“).
5. Sonnenschutz nicht vergessen! Bei starker Einwirkung oder „Risiko-Haut“: Lichtschutzfaktor über LF 30 notwendig.
6. Wundversorgung: Die Wundheilung ist an Bord oft gestört („sekundär“): Interaktive Wundauflagen vom Hydrokolloidtyp sind teurer, aber optimal. Siehe Erste Hilfe bei Verletzungen, NNKA 3/2009 https://ssl.kreuzer-abteilung.org/Member_PDF/5523.PDF
7. 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 Nr. 21 möglich. Vorsicht: Abrupte Blutdrucksenkung ist gefährlich! Bei sogenannter „Kreislaufschwäche“ mit niedrigem Blutdruck (ohne Kreislaufchock) sind die früher häufig verwendeten „Kreislauftropfen“ (z. B. 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.
8. Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) entfallen Digitalisglykoside (z. B. Digoxin) für die Bordapotheke, da sie in der Kardiologie nicht mehr als Primärtherapie eingesetzt werden.
9. Beim Volumenmangelschock (Flüssigkeitsver-

luste) sollte man bei Übung in intravenösen Infusionen eine Basiselektrolytlösung infundieren (siehe Zusatzausstattung der Medikamenten-Box).

10. Bei Langtörns (B3) wird Pilocarpin einprozentig zur Senkung des Augendrucks empfohlen (auch Nr. 20 und Nr. 21 sind wirksam).
11. Rezept einer Minerallösung, der WHO-Empfehlung angenähert: In 1 Liter Wasser 2 Esslöffel Zucker (30 g), ½ Teelöffel Salz (3 g), evtl. ½ Backpulver. Dazu 2 Tassen Fruchtsaft. 1-2 Liter pro Stunde trinken.
12. Niemals bei blutigem Durchfall – dann immer den Arzt rufen!
13. Wegen der vielen „Glaubensfragen“ wird auf die Fachbücher und die ausführliche Darstellung in NNKA 4/2002 verwiesen. <http://de.scribd.com/doc/76044404/Seekrankheit> 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®)

Erläuterungen zur Kopfzeile der Medikamenten-Box

- Laufende Nummer (Lfd. 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 Signalbuchs].
- Standard-Dosierung: Diese Angaben sind lediglich als erste Hinweise zu betrachten. Genauere Vorschriften enthalten die Gebrauchsinformationen der Medikamente, insbesondere den optimalen Zeitpunkt der Einnahme und die Dosierung nach Körpergewicht, auch bei Kindern.
- Mitnahme-Menge: Anzahl der Tabletten etc. in der Verpackung bzw. im Modul. Bei Verbrauch in dieser Spalte jede Entnahme notieren (für die Neubeschaffung in der nächsterreichbaren Apotheke).
- Verfall-Datum: Monat und Jahr nach der Angabe auf der Originalpackung eintragen, zum Beispiel 10/15 für Oktober 2015. Bei fehlender Angabe des Herstellers Austausch nach 5 Jahren vormerken. Bei längerem Aufenthalt in den Tropen ist eine Begrenzung auf 3 Jahre erforderlich.