



## REISEAPOTHEKE

Eine sorgsam zusammengestellte Reiseapotheke sollte Bestandteil jedes Reisegepäcks sein. Dabei ist auf die geplante Destination ebenso Rücksicht zu nehmen wie auf die Länge des Aufenthalts, auf den Reisestil, auf die vorgesehenen Aktivitäten, bestehende Allergien oder Vorerkrankungen und vieles mehr. Für ein einmonatiges Trekkingunternehmen wird es sinnvoll sein die Zusammensetzung ihrer Apotheke anders zu wählen als für einen zweiwöchigen Badeurlaub. Reisen mit Kindern erfordert eine andere Vorbereitung als eine geführte Bustour für Senioren. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt über Ihre Pläne. Selbstverständlich beraten auch wir Sie gerne ausführlich und geben Ihnen eine persönliche Checkliste für Ihre individuelle Reiseapotheke mit.

Die folgenden Angaben sollen als Orientierungshilfe (für den üblichen Bedarf und kleinere Notfälle) dienen.

Die Erwähnung von Präparatnamen erfolgt nur teilweise, da viele Medikamente verschreibungspflichtig sind und vor Einnahme mit einem Arzt Kontakt aufgenommen werden sollte.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre gewohnten, regelmäßig zu Hause eingenommenen Medikamente in ausreichender Menge (ev. Reserve einplanen) mitführen und legen Sie eine Liste mit den Namen, der genauen Dosierung und auch der Substanznamen zu Ihren Reisedokumenten/Impfpass.

Nehmen Sie Ihre Medikamente (und Ihr Malariamittel) in Ihr Handgepäck! Schützen Sie die Medikamente vor Hitze, direkter Sonnenbestrahlung und Feuchtigkeit. Kaufen Sie keine „billigen“ Medikamente in Entwicklungsländer, vielfach handelt es sich um Fälschungen und die Wirksamkeit ist ungewiss.

Sollten Sie Spritzen und Injektionsnadeln mitführen müssen (Insulin, Adrenalin-Pen bei Allergien, Interferon etc.) ist eine ärztliche Bescheinigung sinnvoll, die Sie auch bei uns bekommen.

Denken Sie darüber hinaus an Pille, Kondome, Reservebrille, Oropax etc.

## **Grundausrüstung:**

- 1 - Fieberthermometer
- 2 - kleine Schere, Pinzette,
- 3 - Verbandsmaterial wie Mullbinde, Wundpflaster, Heftpflaster, steriler Verbandsmull
- 4 - elastische Binde/Dreieckstuch
- 5 - Spritzen, Nadeln
- 6 - Steri-Strips, ev. Nahtmaterial

**Fieber und Schmerzen:** Paracetamol, Mefenaminsäure, Acetylsäure (=bei bestimmten Viruserkrankungen ungünstig!)

**Insektenstiche:** antibiotische Salben z.B. Baneocin-Salbe, juckreizstillende Salben/Cremen wie Fenistil-Gel, Nerisona Creme

## **Insektenschutz:**

- 7 - Nobite (Kleidung, Haut),
- 8 - Autan-Lotion, -Creme, -Balsam,
- 9 - Flystop

**Verletzung durch Quallen, Anemonen:** Safe Sea Quallenschutz

**Allergien:** Antihistaminika

**Übelkeit und Erbrechen:** Paspertin

## **Durchfall:**

- 1 - Loperamid, Probiotika
- 2 - bei fieberhaften Durchfall unbedingt einen Arzt aufsuchen
- 3 - ev. Antibiotika

## **Elektrolyt/Flüssigkeitsersatz:**

- 1 - Normhydral bzw. für Kinder Normolyt
- 2 - Orale Rehydrationslösung:  
auf 1Liter Wasser: 1,75g NaCl + 2,95g Na-Citrat +  
1,5g KCl +  
20,0g Glukose (kann in der Apotheke bestellt werden)
- 3 - 1l Orangensaft + 1 EL Zucker + 1 KL Salz - gut umrühren  
und 1 Std. stehen lassen mit abgekochten Wasser verdünnen,  
mindestens 2l/Tag trinken

**Bauchkrämpfe:** Buscopan

**Trinkwasseraufbereitung:** Micropur und Drinkwell-Chlor

Tropfen **Reisekrankheit:** Ingwer-Kapseln, Travel-Gum

**Augen – und Ohrentropfen:** ev. mit Antibiotika

**abschwellende Nasentropfen:** z.B.: Nasivin

**Wunden/Verletzungen:**

- 4 - Verbandsmaterial siehe Grundausrüstung
- 5 - Antiseptische Lösung wie z.B. Betaisodona  
**ev. leichtes Schlafmittel**