

# Tipps für die Reiseapotheke

März 2014

Egal wohin es geht, eine gut sortierte Reiseapotheke gehört mit in den Koffer, damit kleinere Verletzungen oder leichtere Erkrankungen direkt vor Ort versorgt werden können.

Wir empfehlen unseren Kunden, vor einer Reise eine reisemedizinische Beratung (z.B. über die aqua med Hotline-Docs) einzuholen, um sich über die für das Reiseland typischen Gesundheitsrisiken zu informieren und eine individuelle Reiseapotheke erstellen zu können.

Der folgende Inhalt einer Reiseapotheke ist nur eine allgemeine Empfehlung und sollte auf das Urlaubsland und den Gesundheitszustand des Reisenden angepasst werden.

## Die Grundausrüstung:

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, in ausreichender Menge. Bei notwendiger Medikation (z.B. Insulin, Blutdrucktabletten etc.) empfiehlt sich die Mitnahme einer kleineren Menge im Handgepäck, falls das Gepäck verloren geht
- Durchfallmittel (z.B. Loperamid und Elektrolyt-Zuckermischung)
- Medikamente gegen Fieber bzw. Schmerzen (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Antiseptika (z.B. Octenidin oder Polyvidon-Jod Lsg.)
- Sonnenschutz



## Für Gebiete mit schlechter medizinischer Versorgung:

- Mittel gegen Reisekrankheit (z.B. Scopolaminpflaster oder Metoclopramid)
- Arzneien gegen Erkältungsbeschwerden (Schnupfen, Husten, Heiserkeit)
- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen oder Prellungen (z.B. Diclofenac)
- Mittel gegen Magen-/Darmkrämpfe oder Regelbeschwerden (z.B. Scopolamin)
- Juckreiz- und schmerzstillendes Gel bei Sonnenbrand oder Insektenstich (z.B. Fenistil)
- Wund- und Heilsalbe sowie Desinfektionsmittel
- Mittel zur Abwehr von Insekten (z.B. Autan)
- Ggf. ein vom Arzt rezeptiertes Breitbandantibiotikum

## Sonstiges:

- Verbandmull (6 und 8 cm breit), elastische Binde (8 cm breit), sowie Pflaster
- Pinzette, Schere, Einmalhandschuhe, Sicherheitsnadeln
- Fieberthermometer
- Brillenträger: Ersatzbrille bzw. Kontaktlinsen

## Ergänzung für Trekkingreisende:

- Verbandmaterial: Wundschnellverband, Sterilkompressen, Dreiecktuch, Tape
- Haut- und Weichteile: Lippenchutz, Blasenpflaster, Fußpflege
- Nahrungsmittelergänzung, z.B. Mineralsalzmischung oder Vitaminpräparate

Wir wünschen Dir einen schönen und erlebnisreichen, vor allem aber gesunden Urlaub!

Bitte beachte zudem: Dir bekannte Medikamenten-Unverträglichkeiten, die veränderte Einnahme bei Zeitverschiebungen, klimatische Faktoren (möglicherweise eingeschränkte Haltbarkeit bei warmem Klima), Einfuhrbeschränkungen für bestimmte Medikamente oder empfohlene / vorgeschriebene Impfungen.

**Info für Taucher:** Erkrankungen, die zur Einnahme von Medikamenten führen, schließen eine Tauchtätigkeit aus (wie z.B. Fieber, Schmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältungen).

Zur Medikamenteneinnahme bei Seekrankheit bitte separates Infoblatt beachten.