

## **Vorschlag für eine Reiseapotheke**



### **Grundausrüstung:**

Fieberthermometer

Verbandsschere, Pinzette, Desinfektionsmittel, Mullbinden, elastische Binden, Wundpflaster, Klammerpflaster, z.B. Steri-Strips zur Wundrandadaptation, bei langen Fußmärschen Blasenpflaster

Zeckenzange

elektronisch, da stabiler als Quecksilberth.  
zur ersten Versorgung einfacher Wunden

bei Bedarf im Zeckenendemiegebiet

### **für den Flug:**

Augentropfen, z. B. Berberil, Otriven

Bepanthen Nasensalbe, Olynth salin Tropfen

Kompressions-Kniestrümpfe

bei Reizzuständen der Schleimhäute wegen

der geringen Luftfeuchtigkeit im Flugzeug

gegen Reisetrombose

### **Wundversorgung:**

Antiseptische Wundsalbe, z.B.

Betaisadonna- oder Jodsalbe

Wunddesinfektionsmittel, z.B. Octenisept-Spray

Antibiotikahaltige Präparate sind nicht sinnvoll

### **Antibiotika:**

Ciprofloxacin Filmtabletten, Azithromycin nach ärztl. Verordnung

zur Behandlung fieberhafter, blutiger Durchfälle, Harnwegs- und Hautinfekte, wenn keine ärztliche Behandlung möglich ist, z.B. bei Abenteuerreisen

### **Sonnenschutzcreme:**

mit hohem Lichtschutzfaktor

### **Repellentien (Insektenabwehrmittel):**

Permethrin, z.B. in Nobite-Spray

zum Imprägnieren von Kleidung und Moskitonetzen

DEET, z.B. in Nobite, Anti Brumm forte, Care Plus

für die Haut - nicht auf Schleimhäute bringen!

### **bei Insektenstichen und Sonnenbrand:**

Antihistamin-Salbe, z.B. Fenistil, Tavegil, Soventol Gel

Fenistil HydroCort , Soventol Hydro Cort Bepanthen-Schaumspray

gegen allergische Reaktionen auf Insektenstiche

leichte Cortison-Salbe bei Sonnenbrand

### **Malariamittel:**

als Prophylaxe oder Stand-by Medikation

gemäß der aktuellen und individuellen Empfehlung Ihres Arztes

### **Schmerz- und fiebersenkende Mittel:**

Ibuprofen, Paracetamol, Metamizol  
*nicht geeignet bei Aufenthalt in den Tropen: Acetylsalicylsäure - ASS/Aspirin, Spalt*

durch die Blutverdünnung kann es im Fall einer Malaria oder anderen tropischen Fiebererkrankung zu inneren Blutungen kommen

### **Mittel gegen Reise- und Seekrankheit:**

Scopoderm TTS Pflaster, Dimenhydrinat, z.B. Superpep Reise Kaugummi, Vomex, Accupressurbändchen, Ingwer-Kapseln

außerdem bei Seekrankheit viel frische Luft, Blickkontakt zum Horizont, kein Alkohol, ausreichend Flüssigkeitszufuhr

### **Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen:**

Metoclopramidhydrochlorid-Paspertin Tropfen oder Tabletten

### **Krampflösende Mittel:**

Lefax  
Buscopan

gegen Blähungen  
keine Zäpfchen bei hohen Temperaturen verwenden

### **Durchfallmittel / Darmmotilitätshemmer:**

Perenterol  
Tannacomp  
Immodim akut lingual

in den ersten Reisetagen auf Kaffee, Alkohol, geröstete, frittierte o. scharfe Speisen, auf Milch u. Milchprodukte verzichten  
zur Vorbeugung und zur Behandlung von Durchfällen zur kurzzeitigen Anwendung, um starken Durchfall zu stoppen (z.B. bei langen Fahrten) -*nicht länger als 2 Tage verwenden!*  
nur bei blutigen Stühlen und Fieber

Antibiotikum

### **Elektrolyt-Lösung:**

Elotrans-Pulver, Saltadol Pulver  
"Selbstgemachte" Rehydrationslösung

zur Auffüllung des Flüssigkeitshaushaltes  
1 Liter Wasser, 1 Teelöffel Kochsalz, 8 Teelöffel Zucker, 1 Tasse Orangensaft

### **Medikamente für den Eigenbedarf:**

persönliche Dauermedikamente, z.B. die  
"Pille", Diabetes, Blutdruck- und  
Herzmedikamente in ausreichender  
Menge, evtl. doppelt und auf Handgepäck  
u. Koffer verteilen

mit dem Arzt mögliche Wechselwirkungen  
mit Malariamitteln abklären