



Woran Sie bei der Zusammenstellung einer Reiseapotheke denken sollten...

Allgemeines:

- ✓ Chronische Erkrankungen sollten in einer stabilen Phase sein.
- ✓ Dauermedikamente in ausreichender Menge mitnehmen (auf Hand- und Fluggepäck aufteilen, Reserve für mindestens 1 Woche. Beipackzettel mitführen.)
- ✓ Zahnschmerzen → Kontrolle beim Zahnarzt. Bei Frauen: Gynäkologische Kontrolle!
- ✓ Impfungen evtl. ergänzen/ auffrischen! Malariamittel notwendig? (Reiseberatung)
- ✓ Beschränken Sie die Mitnahme von zusätzlichen Medikamenten auf das absolut notwendige Mindestmaß. (Probleme mit dem Zoll des Ziellandes möglich!)

Handelsname*

Sonnenschutz, Mückenschutz:

- ✓ Sonnenschutzmittel Faktor UVA/UVB > 25
- ✓ Creme für Sonnenbrand, Insektenstiche
- ✓ Moskitonetz (möglichst imprägniert!)
- ✓ Insektenabweisende Mittel für die Haut:
- ✓ für die Kleidung:

Heliocare®, Anthelios®, Daylong®
Decodermcreme® Nerisonacreme®,
Ultrathon®, No Bite® Haut, Exopic®
No Bite® Kleidung (ab 2.LJ)

Wunden, Verletzungen:

- ✓ Wunddesinfektion
- ✓ Schere, Heftpflaster, Verbandsmaterial

Betaisodona®, Octenisept®
Leukoplast®

Augen, Ohren, Nase:

- ✓ Augentropfen/Salbe
- ✓ Ohrenstöpsel als Lärmschutz
- ✓ Ohrentropfen, schmerzlindernd (Kinder)
- ✓ Nasentropfen/ -spray

Refobacin® (antibiotisch), Protagent®
Ear foam (Boots)®
Otagan®
Otrivin®, Nasivin®

Schmerzen, Fieber:

- ✓ Schmerzen allgemein
- ✓ Bauchschmerzen, Krämpfe
- ✓ Bei Fieber in den Tropen:
- ✓ Fieberthermometer

Mexalen®, Proxen®, Ibuprofen®,
Parkemed®, für Kinder: Nureflex®, Mexalen®
Buscopan®
KEIN ASPIRIN!! Möglichst Mexalen!!

Reisekrankheit, Übelkeit:

Travelgum®, Vertirosan®, Paspertin® (ab 14.LJ),

Verstopfung/ Blähungen:

Importal®, Dulcolax®, Antiflat®

Antibiotika:

- Halsschmerzen, Husten, Nasennebenhöhlen
- Durchfall mit Fieber oder lang anhaltend
- Antibiotische Salbe

Xiclav® 1g (Aminopenicillin),
Azithromycin® 500mg
Colidimin® 200mg, Azithromycin 500mg
Baneocin®



Verhalten bei Reisedurchfall:

- | | |
|---|--|
| • Prophylaxe: | Händehygiene, Nahrungsmittelhygiene |
| • Flüssigkeits- und Elektrolytersatz | mehrere Liter täglich trinken (Kinder mind.40ml/kg Körpergewicht in 24h) |
| Fertige Lösungen
selbst hergestellte Lösungen: | Normolyt®, Normhydral®,
1 l Wasser (abgefüllt in Originalflasche) + 1,5 TL Salz + 4 TL Zucker + 1/2 TL Speisesoda + Saft einer Orange oder Banane.
Im Notfall: Coca Cola, gezuckerter Schwarztee |
| • Diätetische Maßnahmen: | Salz zuführen (Knabbergebäck)
Leicht verdauliche, möglichst wenig gewürzte Speisen (nicht fasten!) |
| • Bei zusätzlicher Übelkeit: | Paspertin® (ab dem 14.LJ.) |

In speziellen Fällen kann die Einnahme von Peristaltikhemmern (Enterobene®, Imodium®) sinnvoll sein.

BEI FIEBER ODER BLUTIGEM STUHL UNBEDINGT ZUM ARZT GEHEN!!

Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten:

Kondome

Verletzung durch Nesseltiere (Quallen, Feuerkorallen):

Safe Sea®, Essig verdünnt applizieren, KEIN WASSER!

**Bei den erwähnten Handelsnamen handelt es sich um Beispiele – Ihr Apotheker berät Sie gerne über gleichwertige Alternativen!*