

Reiseapotheke

Was gehört in meine Reiseapotheke?

Mit einer Reise-Apotheke können Sie sich gegen die häufigsten Erkrankungen im Urlaub wappnen. Wir schlagen im Folgenden ein Sortiment an Wirkstoffen vor, das für den **gesunden Normalreisenden** ausreichend ist. Darüber hinaus kann der Umfang Ihrer Reiseapotheke dem Reiseziel, der Reisedauer, dem Reisetil und Ihren individuellen Bedürfnissen (z. B. Kinder, Diabetiker, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombose-risiko, usw.) angepaßt werden. Darüber sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker sprechen.



Medikamente sollten Sie bei Flügen ins **Handgepäck** packen und generell möglichst **unter 25 Grad Celsius** lagern: Bei Autofahrten unter dem Beifahrersitz, im Hotelzimmer zum Beispiel im Kühlschrank.

<u>Durchfall:</u>	Loperamid Elektrolytpulver
-------------------	-------------------------------

Etwa jeder fünfte Urlauber leidet unter [Durchfallerkrankungen](#). Wichtig ist es dann, ausreichend zu trinken, mindestens zwei Liter pro Tag. Elektrolyt-Präparate gleichen den Salzverlust aus. Als Hilfe für unterwegs kann vorübergehend (max. 48 Stunden) der Wirkstoff Loperamid genommen werden - er blockiert die Darmmotorik. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf bei Fieber oder Blutschleim im Stuhl.

Wie sie Durchfall **vorbeugen**: Meiden Sie Nahrungsmittel, die nicht abgekocht sind oder die Sie nicht schälen können.



Weitere häufige Probleme & mögliche Wirkstoffe / Medikamente:

Insektenstiche/ Sonnenbrand	Antihistamingel, evtl. mit Hydrocortison
Reisekrankheit :	Antivertiginosa als Tabletten oder Kaugummi
Kopf-/Zahn-/Gliederschmerzen / Fieber/ Erkältungsbeschwerden	Paracetamol 500 mg Ibuprofen Acetylsalicylsäure
Prellungen / Zerrungen:	Heparin- Salbe Diclofenac-Salbe/Gel
Sodbrennen: Magenbeschwerden	z.B. Kompensan Tabletten z.B. Maaloxan Tabletten
Magenbeschwerden :	Metoclopramid
Bauchkrämpfe	N-Butylscopolamin
Brandwunden/Wunden/ Wasserblasen	Panthenol Salbe/Spray Desinfektionsspray Neomycin-Gaze
Ohrenschmerzen:	z.B. Otalgan Tropfen z.B. Otolitan N Tropfen
Augenentzündung:	z.B. Yxin Augentropfen z.B. Berberil N Augentropfen z.B. Bepanthen Augensalbe
Halsschmerzen:	Dorithricin Tablette
Husten:	z.B. Silomat Dragees/Tropfen z.B. Prospan Tropfen/-Supp.
Schnupfen:	z.B. Sinuforton Dragees z.B. Nasivin Tropfen z.B. Otriven Tropfen z.B. Olynth Nasenspray für Erw./Kinder



Verbandmittel

- Mullbinden (8cm), sterile Kompressen (7,5x7,5 cm)
- Verbandspflaster
- Heftpflaster
- Elastische Binden (8cm)
- Einmalhandschuhe
- Desinfektionsmittel für Hände/Gegenstände
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Verbandsschere
- Elektronisches Fieberthermometer

Je **abgelegener das Reiseziel**, um so intensiver muß über eine sinnvolle Reiseapotheke nachgedacht werden. Wenn auch allgemein von einer Selbstmedikation ohne Ratschlag eines Arztes oder Apothekers abgeraten werden muß, bleibt vielen Reisenden in den Tropen nichts anderes übrig, als sich selbst zu behandeln. Dieses Vorgehen setzt aber eine gewisse medizinische Vorbildung und Erfahrung voraus. In diesem Fall kann die Reiseapotheke beliebig erweitert werden. So können sterile Einmalmaterialien wie **Spritzen, Kanülen und Handschuhe** sinnvoll sein. Auch die Mitnahme von **Antibiotika** ist möglich, macht aber im Ernstfall die Rücksprache mit einem Arzt notwendig. Im Handel werden auch diverse Notfallsets zur **Zahnbehandlung**, Behandlung von **Schlangenbissen** etc. angeboten. Diese Dinge bleiben aber einigen wenigen Extremreisenden vorbehalten.