Empfehlungen für die Reiseapotheke

Vor jeder Reise in Länder mit besonderen klimatischen und hygienischen Bedingungen ist es wichtig, sich eine Reiseapotheke – nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin und unter Berücksichtigung der Reiseart und -dauer – zusammenzustellen.

Achten Sie bitte auf eine **kühle und trockene Lagermöglichkeit** sowie auf das **Haltbarkeitsdatum** der Medikamente.

Als Prophylaxe gegen Durchfallserkrankungen sollte „Peel it, boil it or forget it" eingehalten werden.
Ungeschälte, rohe oder unzureichend erhitzte Speisen und Eiswürfel meiden

Bei Durchfall/Erbrechen

- über 2-3 Tage
- blutigem Durchfall und Fieber über 38°C
- bei starkem Flüssigkeitsverlust mit Kreislaufsymptomen

immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!!!

Was gehört standardmäßig in eine Reiseapotheke?

1.) persönliche Medikamente (laufende Therapie, Bedarfsmedikamente)

Die Mitnahme steriler Spritzen und Kanülen ohne Verordnung kann bei Zollkontrollen zu Problemen führen!

2.) Verbandsmaterial zur Wundversorgung:

Sterile Wundauflagen (Mullbinden, Kompressen), elastische Binden, Wund-/ Heftpflaster, Verbandschere, Pinzette, Sicherheitsnadeln, Zeckenzange, aluminisierter Verbandmull für Verbrennungen

3.) Wundreinigungs-/ Desinfektionsmittel

Wund- und Brandsalben

4.) Medikamente gegen Prellungen/Verstauchungen

5.) Produkte zum Insektenschutz („Repellentien") und Sonnenschutz:

Sonnenschutzcreme (ausreichender Lichtschutzfaktor gegen UV-A und UV-B-Strah- lung), Sonnenschutz-Lippenstift; Insektenschutz zum Einreiben oder Einsprühen, zusätzlich insektentötendes Spray für die Wohn-/ Schlafräume und ggf. zum Imprägnieren der Kleidung, Moskitonetz (ev. zusätzlich imprägnieren!)

6.) Medikamente gegen Sonnenbrand/ Allergien/ Insektenstiche

7.) Medikamente bei Bindehautreizung der Augen und auch an eine gute Sonnenbrille mit entsprechendem UV-Filter

8.) Medikamente gegen Schmerzen, Fieber, Erkältungssymptomen:

Schmerzmittel, fiebersenkende Mittel, abschwellende Nasentropfen, Hustenmittel, Halstabletten (Fieberthermometer nicht vergessen!!)

9.) Medikamente gegen Reisekrankheit bzw. -übelkeit

10.) Medikamente gegen Übelkeit/Durchfall im Rahmen von Magen- Darminfekten:

Präparat mit Mineralstoffen zum Einsatz bei schwerem Durchfall, Präparat zur Wiederherstellung der Darmflora nach Durchfall – nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin

11.) Medikamente zur Malariaprophylaxe (soweit erforderlich)