

TIPPS für Ihre Reiseapotheke

Ist Ihre Reiseapotheke komplett?

Der Umfang der perfekten Reiseapotheke muss dem Reiseziel, der Reisedauer, dem Reisestil und Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

Sie können diese Liste ausdrucken, um Ihre Reiseapotheke zu überprüfen und gegebenenfalls zu ergänzen. Gute Reise wünscht das Team von pinktours.de

Die wichtigsten Punkte der Reiseapotheke

- vor jeder Reise benötigte Medikamente neu ermitteln
- Arzneimittel auf Verfallsdatum prüfen
- auf bewährte Arzneimittel zurückgreifen
- bei wichtigen Medikamenten Reserve mitführen
- bei wichtigen Medikamenten Beipackzettel mitführen
- ggf. Einnahme-Rhythmus beachten
- bei Bedarf Hausarzt oder Tropenmediziner kontaktieren
- Medikamente wasserdicht und möglichst temperaturgeschützt aufbewahren
- das Wichtigste bei Flügen auf Check-in und Handgepäck verteilen

Checkliste Grundausrüstung

- ✓ aktuell eingenommene Medikamente und antiallergene Mittel
- ✓ Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Verstopfung)
- ✓ Schmerz -und Fiebertabletten
- ✓ Pillen gegen die Reisekrankheit ("Reiseübelkeit")
- ✓ Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit
- ✓ Pflaster, Verbandszeug, Pinzette, Schere und Fieberthermometer
- ✓ Wund-und Heilsalbe
- ✓ Wunddesinfektionsmittel

Checkliste ergänzende Ausstattung

- ✓ Insektenmittel (Repellentien)
- ✓ Sonnenschutz und starkes Apres Sun
- ✓ Medikamente gegen Blähungen
- ✓ Gel oder Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen
- ✓ kühlende Salbe gegen Juckreiz
- ✓ krampflösende Mittel
- ✓ Augentropfen gegen Reizungen durch Staub oder Trockenheit
- ✓ gegebenenfalls Ersatzbrille
- ✓ Empfängnisverhütung (Kondome, Pille)
- ✓ Desinfektionsmittel
- ✓ Wasserentkeimer
- ✓ Wundschnellverband, Sterilkompressen und Einmalhandschuhe
- ✓ Blasenpflaster und Fußpflegemittel
- ✓ Multivitaminpräparate, Mineralsalzmischung
- ✓ Mittel gegen Pilzinfektionen
- ✓ Ohrstöpsel als Gehörschutz
- ✓ Anti-Herpes Creme
- ✓ kleine Taschenlampe

TIPPS für Ihre Reiseapotheke

Welche Medikamente für welche Erkrankungen?

Diese Liste stellt nur einen Vorschlag dar. Dosierungen müssen vom Arzt angegeben oder den Medikamenteninformationen entnommen werden. Insbesondere für Kinder ist die korrekte Dosierung entsprechend Alter bzw. kg Körpergewicht unbedingt zu beachten, ebenso mögliche Nebenwirkungen und Gegenanzeigen (siehe Medikamenten-informationen)

Checkliste möglicher Medikamente

Anwendung	Medikament / Wirksubstanz
Schmerzen und Fieber	Paracetamol, Ibuprofen
Durchfall	Loperamid, Imodium Akut, Elotrans Elektrolyte
Übelkeit und Erbrechen	Metoclopramid, Dimenhydrinatt, Super Pep, Vomex
Hustenblocker	Paracodin, Prospan, Silomat, Dihydrocodeint
Hustenlöser	ACC, Acetylcystein
Schnupfen	Sinuforton, Nasivin, Otriven
Halsschmerzen	Dorithricin, Frubizin
Allergie, Juckreiz	Cetirizin, Antihistaminikum
Ohrenschmerzen	Polyspectran, Otagan, Otolitan
Reisekrankheit	Dimenhydrinat, Domperidon, Antivertiginosa
Verstopfung	Lactulose-,Bisacodylpräparate
Insektenstiche	Moskitonetze, DEET, Icaridin, Antihistaminikum
Krämpfe in Magen, Bauch, Nieren, Blase	Buscopan plus, N-Butylscopolamin
Wunddesinfektion	Betaisodona 10 %, Panthenol, Neomycin-Gaze
Sodbrennen	Kompensan, Maaloxan
Augenentzündungen	Floxal, Yxin, Berberil N, Bepanthen
Malaria	Malarone, Coartem (Afrika), Riamet (Europa)
Breitspektrumantibiotikum z.B. für Atemwegsinfekte, Harnwegsinfekte, Durchfall mit Krämpfe, Fieber	Zithromax, Ciprofloxacin
Breitspektrumantibiotikum z.B. für bakterielle Atemwegsinfektion, Abszesse, eitrige Infektionen	Augmentan

Je nach Reiseziel gilt es nicht nur an die wichtigsten Medikamente und Utensilien zu denken, Sie sollten auch alle wichtigen Impfungen im Auge behalten. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder einem Tropenmediziner.

In einigen Fällen benötigen Impfungen mehrere Sitzungen. Kümmern Sie sich bereits mindestens 8 Wochen vor der Reise um nötige Impfungen.

Das Auswärtige Amt gibt dazu ebenfalls Informationen: <http://www.auswaertiges-amt.de>

Eine Haftung des Verfassers ist ausgeschlossen.

Fragen Sie bitte immer Ihren Arzt!