



## Reiseapotheke

Für alle Eventualitäten ausgerüstet zu sein, ist prinzipiell nicht möglich. Die folgenden Angaben dienen als Orientierungshilfe, was ein Einzelreisender für den üblichen Bedarf und kleinere Notfälle bei sich haben sollte. Natürlich richtet sich der Umfang der Reiseapotheke nach den spezifischen Reisebedingungen und dem jeweiligen Alter und Gesundheitszustand des Reisenden.

### Allgemeines: Ohrstöpsel, Kondome, Sicherheitsnadeln

#### Verbandmaterial:

- Mullbinden 4, 6, 8 cm breit
  - je 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Watte
  - Wundpflaster 4 und 6cm breit, je 50cm Heftpflaster 1,25 und 2,5cm breit (je 1 Rolle)
  - Steri-Strips zur Wundrandadaptation
  - Elastische Binden 8 und 10cm breit, je 1
- **Fieberthermometer**
  - **kleine Schere**
  - **Splitterpinzette und Zeckenzange**
  - **Handschuhe Gummi**
  - **Plastikbeutel mit Zipper** zum Schutz von med. Utensilien vor Sand/Staub

#### Medikamente zu äußerer Anwendung:

- antiseptische Wundsalbe oder Lösung (z.B. Polyvidon-Jod oder Tinctura jodi officin., Octenisept® Sprühlösung wässrig, Neomycin; bei Verbrennungen: Sulfadiazin-Silber Salbe)
- Antihistaminsalbe geg. Insektenstichreaktionen (z.B. Fenistil®, Systral®, Soventol®)
- Corticosteroid-Creme (Kortison z.B. Momethason, Betamethason ggf. auch in Kombination mit bakterienhemmenden/-tötenden Zusatz z.B. Fusidinsäure)
- Augentropfen gegen Bindehautentzündung (Tetrycolin, Berberil®)
- Ohrentropfen gegen Gehörgangsentz., (Phenazon) besonders für Taucher/"Schnorchler"!

#### Medikamente zur inneren Anwendung:

- einfaches Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen (z.B. Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen 400)
- (Bauch) krampflösendes Mittel (keine Zäpfchen!) (z.B. Butylscopolaminbromid)
- Erbrechen/Übelkeit (Domperidon, Dimenhydrinat auch bei Reisekrankheit, pflanzlich z.B. Iberogast®)
- Durchfallmittel (Elektrolyte, Perocur forte ® /Vapriano®, für den Notfall: Loperamid)
  - Als Ersatz für die WHO-(Elektrolyt)-Trinklösung kann man auch folgendes Getränk leicht selbst herstellen:  
8 nicht gehäufte Teelöffel Zucker, ¼ Teelöffel Salz, ½ Liter Orangensaft (enthält ca. 0,8 g Kalium, entspricht etwa 20 mmol), ½ Liter Mineralwasser (enthält bis 20 mmol HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>)
- leichtes Schlaf/Beruhigungsmittel
- ggf. **Thromboseprophylaxe** bei Risikopatienten (z.B. Heparin/Rivaroxaban) **s. auch Ausdruck**
- **Malariamedikation** nach ärztlicher Empfehlung

#### Medikamente die von Ihnen unabhängig von der Reise benötigt werden (Dauermedikation)

- **Ersatzbrille/-Kontaktlinsen**
- **Sonnenbrille**
- **Sonnenschutzmittel (LSF > 20!)**
- **Insektenschutzmittel:** DEET, Icaridin

#### Zusatzausstattung: Steriles Material f. Notfälle (mit Begleitschreiben für Zoll):

je 1-2 Einmalspritzen 2, 5, 10ml mit Kanülen Nr. 1, 12, 16  
ggf. Päckchen Nahtmaterial (Seide mit angeschmolzener Nadel)

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung und besonders an die **Auslandkrankenversicherung !**  
**Alle Reisedokumente** sollten eingescannt/kopiert und per Internet abrufbar oder hinterlegt sein.