

Tipps für die Reiseapotheke

Egal wohin es geht, eine gut sortierte Reiseapotheke gehört mit in den Koffer, damit kleinere Verletzungen oder leichtere Erkrankungen direkt vor Ort versorgt werden können. Wir empfehlen unseren Kunden vor einer Reise eine reisemedizinische Beratung (z. B. über unsere Ärzte) einzuholen, um sich über die für das Reiseland typischen Gesundheitsrisiken zu informieren und eine individuelle Reiseapotheke erstellen zu können. Der folgende Inhalt einer Reiseapotheke ist nur eine allgemeine Empfehlung und sollte auf das Urlaubsland und den Gesundheitszustand des Reisenden angepasst werden.

Die Grundausrüstung

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, in ausreichender Menge. Bei notwendiger Medikation (z. B. Insulin, Blutdrucktabletten etc.) empfiehlt sich die Mitnahme einer kleineren Menge im Handgepäck, falls das Gepäck verloren geht
- Durchfallmittel (z. B. Loperamid und Elektrolyt-Zuckermischung)
- Medikamente gegen Fieber bzw. Schmerzen (z. B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Antiseptika (z. B. Octenidin oder Polyvidon-Jod Lsg.)
- Sonnenschutz
- Mittel zur Abwehr von Insekten (z. B. Autan)
- Antibiotikahaltige Ohrentropfen (z. B. Ciprofloxacin) und abschwellende Nasentropfen (z. B. Xylometazolin); insbesondere bei Schnorchel- und Tauchreisen
- Ausreichend Mund-Nase-Schutz und ggf. FFP2-Masken für die Flugreise bzw. bei unvermeidbaren, engen Kontakten
- Ggf. Antigenschnelltests zur Selbstanwendung bei Symptomen, die unter anderem einer SARS-CoV-2-Infektion entsprechen können

Für Gebiete mit schlechter medizinischer Versorgung

- Mittel gegen Reisekrankheit (z. B. Scopolaminpflaster oder Dimenhydrinat)
- Arzneien gegen Erkältungsbeschwerden (Schnupfen, Husten, Heiserkeit)

- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen oder Prellungen (z. B. Voltaren)
- Mittel gegen Magen-/Darmkrämpfe oder Regelbeschwerden (z. B. Buscopan)
- Juckreiz- und schmerzstillendes Gel bei Sonnenbrand oder Insektenstich (z. B. Fenistil)
- Wund- und Heilsalbe sowie Desinfektionsmittel
- Wichtig: Ein vom Arzt rezeptiertes Breitbandantibiotikum (z. B. Amoxicillin)

Sonstiges

- Verbandmull (6 und 8 cm breit), elastische Binde (8 cm breit), sowie Pflaster und Steristripes
- Pinzette, Schere, Einmalhandschuhe, Sicherheitsnadeln
- Fieberthermometer
- Brillenträger: Ersatzbrille bzw. Kontaktlinsen

Ergänzung für Trekkingreisende

- Verbandmaterial: Wundschnellverband, Sterilkompressen, Dreiecktuch, Tape
- Haut- und Weichteile: Lippenschutz, Blasenpflaster
- Nahrungsmittelergänzung, z. B. Mineralsalzmischung oder Vitaminpräparate

Außerdem zu beachten

- bekannte Medikamenten-Unverträglichkeiten
- die veränderte Einnahme bei Zeitverschiebungen
- klimatische Faktoren (möglicherweise eingeschränkte Haltbarkeit bei warmem Klima)
- Einfuhrbeschränkungen für bestimmte Medikamente
- Laut STIKO empfohlene Standardimpfungen und länderspezifische Reiseimpfungen
- Medikamentennamen sind von Land zu Land unterschiedlich. Was immer gleich bleibt, ist der Wirkstoffname. Bei der Nachbeschaffung von Medikamenten im Ausland ist das

benötigte Mittel also unter dem Wirkstoffnamen zu erhalten. Zu beachten ist in diesem Zusammenhang auch die korrekte Dosierung, da die Menge des Wirkstoffs ebenfalls unterschiedlich sein kann.

Zusätzliche Infos für Taucher

Erkrankungen, die zur Einnahme von Medikamenten führen, können die Tauchtauglichkeit gefährden (z. B. Fieber, Schmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältungen). Zur Medikamenteneinnahme bei Seekrankheit bitte separates Infoblatt beachten.

