



## Reiseapotheke

In den meisten Fällen genügt es, eine Minimalversion mitzunehmen. Wichtig ist es, auf individuelle Bedürfnisse zu achten. Essentielle Medikamente sollten im Handgepäck mitgeführt werden.

### Checkliste

- Eigene Dauermedikation (z.B. bei hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen; orale Kontrazeptiva)
- Ggf. Malaria-Prophylaxe
- Digitales Fieberthermometer
- Wunddesinfektionsmittel (z.B. Octenisept®)
- Händedesinfektionsmittel (z.B. Sterilium®)
- Pflaster
- Schere + Pinzette (nicht ins Handgepäck)
- Medikament gegen Schmerzen und Fieber (z.B. Paracetamol<sup>1</sup>, evtl. Ibuprofen)<sup>1</sup>
- Orale Rehydrationslösung bei Durchfall (z.B. Elotrans®, Oralpädon®)
- Motilitätshemmende „Durchfall-Stopper“ (z.B. Loperamid, Imodium akut®)<sup>2</sup>
- Insektenschutzmittel mit DEET 30-50% (NoBite®, CarePlus®, AntiBrumm forte®)<sup>3</sup>
- Sonnenschutz (Faktor 20-50, Haut + Lippenchutz)
- Augentropfen (z.B. künstliche Tränen, Hyaluronsäure)
- Abschwellende Nasentropfen
- Medikament gegen Halsschmerzen (z.B. Dolo-Dobendan® Lutschtabletten)
- Kondome
- Entzündungshemmende Crème/Gel bei Insektenstichen oder Allergien (z.B. Soventol-Gel, Fenistil®, bei Allergieneigung ggf. mit Hydrocortison (z.B. Soventol Hydrocort®, FeniHydrocort®)
- Antihistaminikum bei stärkeren allergischen Reaktionen (z.B. Levocetirizin)
- Medikament gegen Reisekrankheit (Dimenhydrinat, z.B. Superpep® Kaugummi; Reisetabletten®)

<sup>1</sup> Bei Fieber bevorzugt Paracetamol verwenden. Kein Aspirin! Bei anhaltendem Fieber (>24h) >38,0°C Arzt aufsuchen.

<sup>2</sup> Bei stärkeren wässrigen Durchfallerkrankungen, falls keine Toilette zugänglich, z.B. bei längeren Busreisen. Keine Anwendung bei Kindern. Nicht bei Fieber und blutigen Durchfällen!

<sup>3</sup> Für Kinder ab 3 Jahren. Für kleinere Kinder: Icaridin-haltige Produkte verwenden.

### Dauermedikation und Malariaprophylaxe

in ausreichender Stückzahl in der Originalverpackung im **Handgepäck** mitnehmen.

Maximalmenge des Landes beachten: Bei längeren Reisen sollte man sich vorher informieren, ob länderspezifische Regularien zutreffen (z.B. beim Mitführen von stärkeren Schmerzmitteln und psychotropen Substanzen, siehe auch: <https://www.incb.org/incb/en/travellers/index.html>)

### Abenteuer-Reisen, Sportreisen, Expeditionen, Langzeitreisen

Bei speziellen Reisen z. B. Langzeitreisen, Expeditionen, Abenteuerreisen kann es notwendig sein, das Verbandsortiment zu erweitern, und sich zusätzliche Medikamente verschreiben zu lassen.

- Elastische Binde/ Verbandsgaze
- Tupfer und Wundauflagen (steril, einmalverpackt)
- Wundverschluss-Streifen, z.B. Steri-Strips®

Weiteres sollten Sie im Einzelfall individuell mit Ihren Reisemedizinern besprechen.