

Vorschlag für die Reiseapotheke

Für alle Eventualitäten ausgestattet zu sein, ist prinzipiell nicht möglich. Die folgenden Angaben dienen als Orientierungshilfe, welchen Umfang die Reiseapotheke für kleinere Notfälle und Verletzungen haben sollte (rezeptpflichtige Medikamente sind rot markiert). Eventuelle Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen gegen Einzelsubstanzen können hier natürlich nicht berücksichtigt werden und müssen vom Anwender selbst kritisch überdacht werden!

Grundausrüstung

Verbandsmaterial:

- ✓ Je 1 Mullbinde 4,6 und 8cm breit
- ✓ Je 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Watte
- ✓ Wundpflaster 4 und 6cm breit, je 50cm Heftpflaster 1,25 und 2,5cm breit, je 1 Rolle
- ✓ Steristrips zur Wundrandadaptation

Elastische Binden:

- ✓ Je eine Binde 8 und 10cm breit
- ✓ „Schwiegermütter“ zur Fixierung der Binden

Fieberthermometer

Kleine Schere

Splitterpinzette

Zeckenzange

Schutzhandschuhe

Medikamente zur **äußeren Anwendung**:

- ✓ Antiseptische Wundsalbe oder Lösung (z.B. Polyvidon-Jod oder Tinctura jodi officin.)
- ✓ Antihistaminsalbe gegen Insektenstichreaktionen (z.B. Fenistil-Gel)
- ✓ Kortikosteroidcreme (z.B. Soventol Hydrocort 0,5%)
- ✓ Augentropfen gegen Bindehautentzündung (z.B. Berberil-Augentropfen)
- ✓ Nasentropfen gegen Schnupfen (z.B. Nasivinetten)
- ✓ Pflaster gegen Übelkeit und Kinetosen bei Schiffspassagen (z.B. **Scopoderm-Pflaster**)

Medikamente zur **inneren Anwendung**:

- ✓ Einfache Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen (z.B. Acetylsalicylsäure 500mg, Paracetamol 500mg, Ibuprofen 400mg)
- ✓ Krampflösendes Mittel (keine Zäpfchen! (z.B. Buscopan-Dragees)
- ✓ Leichtes Schlaf- oder Beruhigungsmittel (z.B. Baldrianpräparat)
- ✓ Durchfallmittel (Elektrolyte, Loperamid, Elotrans)
- ✓ Antibiotikum (z.B. **Ciprofloxacin, Acitromycin**). Bitte mit dem Hausarzt besprechen, welches Antibiotikum individuell am besten geeignet ist!
- ✓ Antiemetikum (Mittel gegen Übelkeit, z.B. Vomex-Dragees oder Zäpfchen)
- ✓ Bei Reisen mit kleinen Kindern evtl. „Fiebersaft“ (z.B. Nurofen-Saft)

Medikamente die unabhängig von der Reise benötigt werden!

Ersatzbrille (für Brillenträger)

Sonnenschutzmittel

Insektenschutzmittel (z.B. Autan-Präparate)



Wichtig für den Benutzer:

Beipackzettel aufmerksam lesen, besonders achten auf Lagerung, Haltbarkeit, Anwendungsweise, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen.

Sonstiges

Denken Sie an die Notwendigkeit der Ausstellung eines Attestes für bestimmte Medikamente (z.B. Betäubungsmittel) für den Zoll vor der Reise! Das erhalten Sie in der Regel bei Ihrem Hausarzt.

Der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung hilft Kosten sparen!
Ein Rücktransport per Ambulanzflugzeug ist teuer!