



.....
Wenn Sie eine Reise planen, sollten Sie sich auch Gedanken über Ihre Reiseapotheke machen. Je nach Reiseziel kann es sinnvoll sein das eine oder andere Medikament einzupacken und nicht erst am Urlaubsort zu kaufen. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, denken Sie daran, rechtzeitig zu überprüfen, ob Sie für den geplanten Reisezeitraum genügend vorrätig haben.
.....

Neben den speziellen Medikamenten und Utensilien, die sie möglicherweise individuell benötigen, gibt es eine Reihe an Dingen, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Wir haben diese im Folgenden für Sie aufgelistet.

Bei Fragen oder Unsicherheiten sollten Sie zusätzlich Ihren Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen. Diese Liste ersetzt keinen Besuch bei Ihrem Arzt.

Diese Medikamente sollten in keiner Reiseapotheke fehlen:

.....

- Wund- und Heilsalbe (auch gegen Verbrennungen)
- Mittel gegen Schmerzen, Entzündungen und Fieber (Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure)
- Mittel gegen Durchfall (Kohletabletten oder Loperamid)
- Mittel gegen Übelkeit und/oder Erbrechen (Metoclopramid oder Dimenhydrinat)
- Mittel gegen Magenkrämpfe (bspw. Butylscopolamin)
- Mittel gegen Reisekrankheit (Dimenhydrinat)
- Mittel gegen Sodbrennen (Antazida)
- Mittel gegen allergische Reaktionen (bspw. Cetirizin oder Loratadin)
- Mittel gegen Husten (bspw. Acetylcystein oder Ambroxol)
- Nasenspray mit abschwellender Wirkung gegen verstopfte Nase
- Ohrentropfen
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Mittel gegen Lippenherpes
- Mittel gegen Insektenstiche und/oder Sonnenbrand mit Hautberuhigender Wirkung (Chlorphenoxamin oder Dimetinden)
- Kühlendes Sportgel
- Evtl. kann ein Breitbandantibiotikum sinnvoll sein (verschreibungspflichtig) - allerdings sollten Antibiotika nicht ohne Grund und zu häufig bzw. unspezifisch eingenommen werden, da die Gefahr von Resistenz-Bildung der Bakterien besteht

Diese Utensilien sind für Erste-Hilfe-Maßnahmen und Wundversorgung wichtig:

- Desinfektionsmittel
- Wundpflaster
- Heftpflaster / Leukoplast
- Wundschnellverband
- Mullbinden
- Wundkompressen
- Pinzette
- Schere
- Einweg-Gummihandschuhe

Weitere Dinge, die für einen gesunden und sicheren Urlaub sorgen:

- Fieberthermometer
- Blasenpflaster (v.a. bei Wanderurlaube)
- ggf. Trinkwasserdesinfektionsmittel (für Gebiete mit geringen Wasserhygienestandards)
- Kondome
- Ohrstöpsel gegen Lärm

Sonnenschutz

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille für den Sonnenschutz der Augen (gerade am Strand und in den Bergen wichtig)
- Kopfbedeckung für den Sonnenschutz der Kopfhaut

Insektenschutz

- Insektenabwehrmittel (sog. "Repellents" mit den Wirkstoffen Icaridin oder Diethyltoluamid)
- Zusätzlich zu Repellents: lange Kleidung mit dickerem Stoff, der vor Mückenstichen schützt
- Moskitonetz für die Nächte

Bitte beachten Sie, dass die Wirkstoffe mancher Medikamente bei zu hohen Temperaturen von über 40 Grad beeinträchtigt werden können. Achten Sie deshalb darauf Ihr Gepäck mit der Reiseapotheke möglichst kühl zu lagern.

