

# Reiseapotheke

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich alle Medikamente, die zur Hausapotheke gehören, ergänzt um die Medikamente gegen typische Reisebeschwerden. Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke hängt ab von der Art der Reise (z. B. Trekkingtour, Tauch- oder Strandurlaub), dem Reiseziel und von der medizinischen Versorgung im Urlaubsland. Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke.

## Grundausrüstung

- Sonnenschutzmittel und Hautpflege nach dem Sonnenbad
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- ggf. Kondome

## Arzneimittel (gegen)

- Schmerzen und Fieber
- Durchfall (akut und vorbeugend)
- Erkältung (Halsschmerzen, Husten ...)
- Reiseübelkeit
- Verdauungsbeschwerden (Sodbrennen, Verstopfung ...)
- abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Antiallergikum
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlauben)
- Wund- und Heilsalbe
- Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- alle dauerhaft benötigten Medikamente in ausreichender Menge

## Erste Hilfe bei Verletzungen

- Wunddesinfektionsmittel
- Händedesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial (elastische Binden, Mullbinden, Kompressen)
- Pflaster und Blasenpflaster
- Zeckenzange
- Schere (*bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren!*)
- Einmalhandschuhe
- Kühlkompressen

## Bei Fernreisen evtl. zusätzlich

- mit ärztlicher Verordnung Breitbandantibiotikum und Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel

## Wichtig zu wissen:

- Für chronisch Kranke, Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen empfiehlt es sich, die Reiseapotheke mit einem reisemedizinisch geschulten Apotheker oder Arzt zu besprechen, um individuelle Notwendigkeiten abzuklären.
- Für einige Medikamente, etwa für Betäubungsmittel, gibt es in manchen Ländern, insbesondere in Afrika und Asien, Einfuhrverbote. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen gegebenenfalls ein Attest für den persönlichen Bedarf der Medikamente auszustellen.