



Tipps für die Reiseapotheke

Neben persönlichen Medikamenten, die man regelmäßig einnimmt und am besten im Handgepäck mitführt, haben wir hier ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen sollen, die Reiseapotheke zu komplettieren. Rezeptpflichtige Medikamente müssen u.U. vom Hausarzt verschrieben werden, aber in der Apotheke gibt's gute Tipps für Alternativen. Bei den meisten angegebenen Medikamenten gibt es auch Generika oder Ersatzprodukte mit gleichen Inhaltsstoffen. Bitte darauf achten, dass man nicht alle Arzneimittel in jedes Land einführen darf oder u.U. eine englische Bescheinigung eines Artes mitführen muss und dass Medikamente auch Nebenwirkungen und Kontraindikationen haben – bitte die Beipacktexte daher genau beachten.

Generell ist es ratsam auf Hygiene zu achten (Händewaschen etc.) und Handdesinfektion zu verwenden und v.a. bei Fernreisen darauf zu achten z.B. kein Leitungswasser zu trinken und bei Dingen wie Salat, Früchten, die mit Schale gegessen werden oder bei Eis vorsichtig zu sein, wenn man einen empfindlichen Magen hat. (cook it, peel it or forget it)

Nützliche Tipps gibt es auch beim [Außenministerium](#) und bei den von uns versandten Links zu Gesundheit, Impfungen und Länderinformationen.

Sonnenschutz, Verbrennungen

Wichtig sind Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Je nach Region entsprechend hohen Sonnenschutz am besten Reef Safe Produkte, die den Korallen und Meereslebewesen nicht schaden. (sie sollten biologisch abbaubar sein und die in der Diskussion stehenden UV-Filter Octinoxat (INCI: Ethylhexyl Methoxycinnamate) und Oxybenzon (INCI: Benzophenone-3) nicht enthalten.)

Sunblocker, Lippen, Haarschutz und Aftersun Creme nicht vergessen. Ev. UV-Shirt (Rashguard) zum Schnorcheln.

Bei Verbrennungen sofortige Kühlung mit kaltem Wasser, Flammizine

Fieberblasen: Zovirax®

Insektenschutz, Allergien

Mosquitonetze verwenden und in der Dämmerung lange Kleidung. Nobite®, AntiBrum®, oder auch lokale Insektenschutzmittel verwenden. Nobite® Kleidungs-Sprays. Sehr gut helfen auch Produkte auf Basis Citronella. In der Hautpflege wirkt dieses Gras antiseptisch, desinfizierend und entzündungshemmend, aber auch schweißhemmend. Es kann auch bei Muskelverspannungen und zur Insektenabwehr eingesetzt werden.

Gegen Stiche & Juckreiz: Insecticum®, Fenestil®, Euceta®, Teebaumöl, bei entzündeten Hautstellen Advantan®

Quallenschutz: Safe Sea® Erste Hilfe; Abreiben mit Sand und spülen mit Essig oder Salzwasser

Wenn empfohlen: Malaria Prophylaxe

Ohrenschmerzen vorbeugen und behandeln

Nach dem Tauchen die Ohren immer gut mit Süßwasser ausspülen. Manche Taucher schwören auf die Essiglösung Normison®, die die Ohren aber u.U. sehr austrocknet. Bei Ohrenschmerzen: Otanol® äußerliche Behandlung von folgenden bakteriellen Infektionen, Augmentin® ist ein Antibiotikum und wirkt durch das Abtöten von Bakterien, die Infektionen verursachen.

Augen & Bindehaut

Livostin®, Betnesol®,

Nase und Schnupfen

Coldargan®, Nasivin®, Inhalier-Stift, Husten-Pastillen, Mund-Nasenschutz tragen (FFP2)

Verkühlung oder Grippeähnliche Erkrankung

Aspirin C®, Neocitran

Schmerzen und Fieber

Mexalen®, Paracetamol® schmerzlindernder und fiebersenkender Arzneistoff aus der Gruppe der Nichtopioid-Analgetika. Parkemed® schmerzstillend und ausgeprägte entzündungshemmende sowie fiebersenkend, Novalgin® schmerzstillende und fiebersenkend. Grundsätzlich lassen sich Schmerzen sehr gut durch nicht-steroidale Analgetika behandeln, die schmerzstillend, entzündungshemmend und abschwellend wirken. Dazu gehören Diclofenac wie Voltaren®, Deflamat® etc.

Übelkeit, Erbrechen

Paspertin®, Iberogast® (pflanzlich), Garviscon® bei Reflux wie saures Aufstoßen, Sodbrennen



Reise- & Seekrankheit

Travelgums oder Pflaser (Wirkstoff Scopolamin), Cinnarizin Dimenhydrinat Hennig®, Echnatol B6 Dragees® setzen die Empfindlichkeit des Gleichgewichtsorgans herab, üben eine beruhigende Wirkung auf das Brechzentrum aus und haben antiallergische Eigenschaften. Müdigkeitserscheinungen sind daher äußerst selten. Die Wirksamkeit von Cyclizin wird durch Vitamin B6 verstärkt. Vertirosan®

Tipp: wer zu Seekrankheit neigt, sollte darauf achten ausgeruht und fit aufs Schiff zu gehen, viel Vitamin C zu sich zu nehmen und die Tage vor Abreise auf histaminreiche Kost (Spinat, Sojasauce, Tomaten) und Alkohol und Fleisch verzichten.

Schlafstörungen

Zu den besten Mitteln gehören die Antihistaminika Diphenhydramin sowie Doxylamin und „bestimmte“ Baldrianpräparate. Zahlreiche pflanzliche Medikamente mit Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Johanniskraut oder Lavendel lindern Unruhe

Wundbehandlung

Octenisept-Spray®, Betaisodona® ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden, Vitawund Salbe®, eine antibiotische Salbe z.B. Baneocin – Salbe® mit den beiden Wirkstoffen Neomycin und Bacitracin (Haut-Infektionen)

Verbandsmaterial

Wasserdichte Pflaster, elastische Binden, Suprasorb (Folienwundverband), Leukotape, Schere, Pinzette, Injektionsnadeln, Masken, Einweghandschuhe, Taschentücher, Tape, Feuchttücher

Stumpfe Verletzungen

Diclobene – Gel® ist ein antiphlogistisches und analgetisches, zur äußerlichen Anwendung mit Diclofenac (lindert Schmerzen, Entzündungen und Fieber für akute und chronische Gelenkentzündungen, Rheuma, Sportverletzungen)
ibutop® oder Voltaren® Schmerzgel für Arthrose, Muskelschmerzen, Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen

Trinkwasserdesinfektion

Micropur Forte Tabletten

Thromboseprophylaxe bei langen Flügen

Stützstrümpfe Lovenox® (Enoxaparin-Natrium) oder Thromboass

Durchfall

Viel trinken, Reis, Bananen oder Zwieback schonen den Magen bei akuten Durchfällen. Heidelbeertee, Heilerde und geriebener Apfel dicken den Stuhl ein, Kein Zucker oder Milchprodukte.

Akutbehandlung: 1l Orangensaft + 1 EL Zucker + 1 kl. Löffel Kochsalz mind. 2l pro Tag trinken

Zur Unterstützung der Darmflora: Bioflorin®, Hylak Tropfen, Flohsamen Schalen, Omniflora® Kapseln u.ä.

Aktivkohle Tabletten, Imodium®

Schon ein paar Tage vor Abreise Omnibiotic zur Stärkung der Darmflora einnehmen.

Sonstiges

Fieberthermometer, Elektrolyte, Breitbandantibiotikum, Kondome

Jetlag

Die Uhr schon beim Start auf die Lokalzeit des Zielortes einstellen, Im Flugzeug den Tagesrhythmus des Zielortes annehmen (auch das Essen). Bei Flügen Richtung Osten - Schlafen und kohlenhydratreiche Kost, bei Flügen Richtung Westen - wach bleiben und eiweißreiche Ernährung. Verzicht von Schlafmittel und Melatonin, falls notwendig, Einnahme von natürlichen Schlafhelfern. Viel Trinken wie z.B. Wasser und Fruchtsäfte, kein Alkohol, Kaffee oder schwarzen Tee

Tipp:

Ausgepackte Medikamente in kleinen Mengen mit Beipacktext und Ablaufdatum in Druckbandbeutel geben, das spart Platz und Gewicht.