

Die Reiseapotheke



Kofferpacken für die Reisezeit – dabei sollten Sie auch an die Reiseapotheke denken. Sie gehört zu jeder Urlaubsreise dazu. Reiseziel, Reisedauer und Reiseart bestimmen ihren Inhalt.

Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Hausarzt absprechen. Wir können hier nur Tipps und Ratschläge zur Grundausstattung geben. Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, gehören natürlich zusätzlich in die Reiseapotheke. Fragen zur Einnahme der Dauermedikation im Reiseland, zu Ihrem geplanten Reiseziel und besondere Prophylaxe-Maßnahmen wie etwa Impfungen sollten Sie vor Reiseantritt mit Ihrem Hausarzt klären.

Allgemeine Tipps

- Stellen Sie die Apotheke am besten schon vor der Reise zusammen. Zwar sind in einigen Ländern Arzneimittel günstiger als in Deutschland. Häufig sind aber die Qualitätsanforderungen im Ausland nicht so hoch. Zudem sind vor allem außerhalb Europas Arzneimittelfälschungen im Umlauf, die gesundheitsschädlich sein können.
- Wählen Sie nach Möglichkeit bewährte Arzneimittel aus, die Sie gut vertragen.
- Achten Sie auf das Verfallsdatum Ihrer Arzneimittel. Insbesondere bei Flüssigkeiten und Salben gilt es nur für ungeöffnete Packungen.
- Beachten Sie die Lagerungshinweise für die Medikamente, besonders bei Reisen in warme Länder. Ein geschmolzenes Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr.

Die Grundausstattung

- **Mittel gegen Fieber, Schmerzen und Entzündungen**
Empfehlenswert sind Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen. Für Kinder sind Mittel mit dem Wirkstoff Paracetamol zu bevorzugen.
- **Mittel gegen Durchfall und Verstopfung**
(z. B. Loperamid, Natriumpicosulfat)
- **Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen**
(z. B. Metoclopramid)
- **Mittel gegen Reisekrankheit**
(z. B. Dimenhydrinat)
- **Kühlende Salbe gegen Juckreiz**
(z. B. Dimetinden)
- **Nasentropfen**
- **Verbandmittel**
Heftpflaster, Kompressen, 2 Mullbinden, 2 elastische Binden (10 cm breit), Brandwundenverbandpäckchen, Schere und Splitterpinzette, desinfizierende (z. B. jodhaltige) Salbe
- **Fieberthermometer**
- **Sonnenschutzmittel**
- **Mittel zur Insektenabwehr**
- **Speziell empfohlene Medikamente je nach Reiseland**

Die Aufzählung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt das Gespräch mit dem Hausarzt nicht.