



Impf- und Beratungsstelle für Reisemedizin

Reiseapotheke

Medikament / Mittel	Bemerkungen
Persönliche Dauermedikamente	Klären Sie zuvor mit dem Arzt mögliche Wechselwirkungen mit Malariamedikamenten ab, zum Beispiel die "Pille", Diabetes- und Herzmedikamente, Blutdruckmittel
Malariamedikamente	gemäß den aktuellen und individuellen Empfehlungen Ihres Arztes
Moskitonetz	
Mückenabwehrmittel (Repellentien) Inhaltsstoffe: Deet ab 30% Icaridin ab 20%	Die genannten Wirkstoffe sind nachweislich die Wirksamsten. Sie sollten nicht auf die Schleimhäute geraten und nicht bei Kleinkindern unter 2 Jahren angewandt werden
Fieberthermometer	
Schmerz- und fiebersenkende Mittel	Paracetamol, Ibuprofen
Ersatzbrille	Kontaktlinsen werden in heißem staubigem Klima oft schlecht getragen. Kontaktlinsenträger sollten im Flugzeug und bei staubigem Wetter eine Brille tragen
Augentropfen oder Augen-Gel Dexpanthenol	zur unspezifischen Behandlung bei Reizung der Augen durch Trockenheit oder Staub (zum Beispiel im Flugzeug)
Nasenspray (zum Beispiel Kochsalz- oder Meersalzspray)	zum Befeuchten der Nasenschleimhaut während langer Flüge: Vorbeugung vor Atemwegsinfekten
Ohrstöpsel	gegen Schnarcher, Generatorenlärm, im Flugzeug
Sonnenschutzcreme	Schutzfaktor je nach Reiseziel und Hauttyp
Mittel gegen Sonnenbrand und Allergien (Antihistaminikum) Bamipin-, Diphenhydramin- oder Clemastin-Gel; eventuell schwach dosiert kortikoidhaltige Creme	Gegen allergische Reaktionen auf Insektenstiche und zur Behandlung von Sonnenbrand
Wunddesinfektionsmittel Polyvidon-Jod-Salbe; Octenidin-Lösung	Antibiotikahaltige Präparate sind nicht sinnvoll
Pflaster, Splitterpinzette, Mullbinden, Mullkompressen	zur ersten Versorgung einfacher Wunden
Elastische Binden für Verstauchung, Verrenkung	Nicht zu schmal - gute Kühlung macht Salben meist überflüssig
Kondome mit Gütesiegel, Tampons und anderes	zum Schutz vor Geschlechtskrankheiten, zur Intimhygiene, nicht überall erhältlich

Medikament / Mittel	Bemerkungen
Mittel gegen Reise- und Seekrankheit Dimenhydrinat: Reise-Kaugummi oder Tabletten; Cinnarizin-Kapseln; Scopolamin-Membranpflaster	Ausreichende Zeit vor Reiseantritt einnehmen. Fahren von Fahrzeugen und Bedienen von Maschinen ist während und auch nach der Einnahme zu unterlassen
Durchfallmittel	
1. Auf 1 Liter sauberes, eventuell abgekochtes Wasser 8 Teelöffel Zucker (=20g) oder Honig, 1 gestrichener Teelöffel Salz (=3,5g), ¼ Teelöffel Natron (Backpulver), 4 Orangen oder Bananen zum Kaliumausgleich oder aus der Apotheke: Elektrolytpulver zum Anrühren von Flüssigkeitsersatzlösung (vor allem für Kinder bis zum 10. Lebensjahr).	Bei 90 % der Reisedurchfälle benötigt man keine Medikamente, nur Flüssigkeit und Salze.
2. Loperamid Tablette 2 mg bis 10 Tabletten rezeptfrei	lähmt die Darmbewegung. Maximale Anwendungszeit 1-2 Tage, die auslösenden Keime werden im Darm zurückgehalten. Nicht anwenden bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr wegen möglichem Darmverschluss! Bei Fieber oder blutigem oder schleimigen Stuhl, sowie bei Durchfalldauer von länger als 3 - 4 Tagen sollte ein Arzt konsultiert werden!
3. Antibiotika: zum Beispiel: Rifaximin (Xifaxan®) 200 mg, 3x 1 Tablette 3 Tage zum Beispiel: Azithromycin 500 mg, 3 Tage lang 1 Tablette	Zur Behandlung fieberhafter blutiger Durchfälle oder Harnwegsinfekte, nur, wenn ärztliche Behandlung nicht möglich! Bei individueller Antibiotika-Unverträglichkeit oder Allergie ist eine spezielle Beratung durch den Hausarzt notwendig.
Mittel gegen Übelkeit, Sodbrennen Metoclopramid: MCP-Tropfen; Antacidum	
Mittel gegen Pilzinfektion zum Beispiel antimykotische Lotionen, Cremes, Vaginaltabletten	vor allem für Langzeitreisende mit Diabetes

Passen Sie die Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke Ihrem Reiseziel und der Art und Dauer Ihrer Reise an. Denken Sie an eine ausreichende Menge Ihrer üblichen Dauermedikation. Nicht jede/r benötigt die komplette Liste. Bewahren Sie Medikamente möglichst kühl und trocken auf. Verzichten Sie in den Tropen auf Zäpfchen und Sprühdosen. Beachten Sie auf jeden Fall die Gebrauchsinformationen, vor allem bei Medikamenten, die Sie bisher noch nicht eingenommen haben.

Große Flüssigkeitsmengen trinken und täglich eine Prise Salz gleichen Wasserverlust durch Schwitzen oder Ausatmen bei Wandern in großen Höhen aus und verhindert Harnwegsinfektionen (Ziel: 3 x täglich, hellen, nicht übelriechenden Urin produzieren). Kein zu großes Misstrauen gegen einheimische Ärzte, die Krankheiten ihres Landes kennen sie sehr gut. Gute Anlaufadressen im Krankheitsfall sind in der Regel die Vertragsärzte der Botschaften, Fluggesellschaften oder großer Firmen.