



## Impf- und Beratungsstelle für Reisemedizin

### Reiseapotheke

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

### 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),  $\frac{3}{4}$  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:**  
Ciprofloxacin Tabletten oder andere Chinolone

Zur Behandlung fieberhafter blutiger Durchfälle oder Harnwegsinfekte, nur wenn ärztliche Behandlung nicht möglich!

Speziell für Asienreisende:  
Azithromycin 500 mg, 3 Tage lang 1 Tablette

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 übel riechenden 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 VertragsärztInnen der Botschaften, Fluggesellschaften oder großer Firmen.

### Impf- und Beratungsstelle für Reisemedizin

Horner Str. 60-70 | 28203 Bremen

☎ +49 421 361 8585