



Reiseapotheke: Was gehört alles rein? | Medizin

Vor Antritt der Reise sollte man sich eine Reiseapotheke zusammenstellen.

Die folgenden Medikamente/Hilfsmittel sollten zur Grundausrüstung gehören:

- Schmerzmittel – z. B. Paracetamol 500 mg
- Antihistaminsalbe, evtl. mit Hydrocortison – bei Insektenstichen/ Sonnenbrand
- Augentropfen gegen Bindehautentzündung
- Schlafmittel
- Insektenschutzmittel; folgende Inhaltsstoffe zeigen eine gute Wirksamkeit:
 - Diethyltoluamid (DEET); z. B. enthalten in Konzentrationen von 30 bis 50 Prozent in: Anti Brumm Forte, Care Plus und Nobite (Schutz zwischen fünf und acht Stunden vor tag- und nachtaktiven Mücken und vor Malariaüberträgern).
 - Icaridin, z. B. enthalten in Autan, Azaron, Ballistol und Parazeet (fast ebenso erfolgreich)
 - Pflanzliche Basis: Mischungen als Kokosvorläuferfettsäuren und ätherische Öle; Wirkung geringer und kürzer als bei chemischen Repellents
- Medikamente gegen Durchfall (Diarrhoe) – u. a. Elektrolytpulver
- Medikamente gegen Magenbeschwerden – Metoclopramid
- Medikamente bei Prellungen/ Zerrungen – Diclofenac-Gel
- Medikamente gegen Reisekrankheit (Antivertiginosa)
- Ohrentropfen gegen Gehörgangsentzündung
- Beruhigungsmittel
- krampflösende Medikamente (z. B. bei Krämpfen glatter Muskulatur, sogenannten Koliken)
- Mittel zur Wundbehandlung
 - Antiseptische Wundsalbe/-lösung; ggf. Desinfektionsspray
 - Verbandsmaterial – Mullbinden (8 cm), Wundpflaster, sterile Kompressen (7,5 x 7,5 cm), Heftpflaster; elastische Binden (8 cm)
 - Desinfektionsmittel für Hände/Gegenstände
 - Schere
 - Pinzette
 - Einmalhandschuhe
- Individuelle Medikamente, die regelmäßig benötigt werden – ein ärztliches Attest kann hilfreich sein, um die teilweise strengen Richtlinien zur Einfuhr von Medikamenten zu erleichtern
- Fieberthermometer
- Zeckenzange
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Ersatzbrille bei Brillenträgern

Folgende Hilfsmittel/Medikamente kommen als Zusatzausstattung in Frage*:

- Steriles Material für Notfälle (Einmalspritzen, Einmalkanülen, Nahtmaterial etc.)
- Medikamente zur Prophylaxe/Notfallmedikation gegen Malaria (nach vorheriger Aufklärung durch den Arzt)
- Notfallsets zur Zahnbehandlung, Behandlung von Schlangenbissen etc.
- Antibiotika (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt)

*Je abgelegener das Reiseziel ist, umso vollständiger sollte eine Reiseapotheke ausgestattet sein.

Medikamente sollten Sie bei Flügen ins **Handgepäck** packen und generell möglichst **unter 25 °C** lagern.

Wichtige **Hinweise für Diabetiker:**

Traubenzucker und Glukosespritze können im Fall einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) lebensrettend sein. Beides gehört deshalb ins Handgepäck, damit es jederzeit griffbereit ist. Während des Flugs, der Bahn- oder Busfahrt ist es ratsam, den Blutzucker alle drei Stunden zu messen und regelmäßig zu trinken. Beachten Sie, dass Sie ggf. den zwei- bis dreifachen Bedarf an Insulin, Pens, Pumpenzubehör, Spritzen, Teststreifen oder blutzuckersenkende Medikamente haben. Des Weiteren empfiehlt sich ein mehrsprachiger Diabetikerausweis, der die nötigen Medikamente auflistet. Das erspart oft Ärger mit dem Zoll. Außerdem ist es wichtig, dass Sie sich zudem von Ihrem Arzt attestieren lassen, dass das Mitführen von Insulinspritzen notwendig ist.