



Reiseapotheke

Für alle Eventualitäten ausgerüstet zu sein, ist prinzipiell nicht möglich. Die folgenden Angaben dienen als Orientierungshilfe, was ein Einzelreisender für den üblichen Bedarf und kleinere Notfälle bei sich haben sollte. Natürlich richtet sich der Umfang der Reiseapotheke nach den spezifischen Reisebedingungen und dem jeweiligen Alter und Gesundheitszustand des Reisenden.

Allgemeines: Ohrstöpsel, Kondome, Sicherheitsnadeln

Verbandmaterial:

- Mullbinden 4, 6, 8 cm breit
- Je 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Watte
- Wundpflaster 4 und 6 cm breit, je 50 cm Heftpflaster 1,25 und 2,5 cm breit (je 1 Rolle)
- Steri-Strips zur Wundrandadaptation
- Elastische Binden 8 und 10 cm breit, je 1
- Fieberthermometer
- Kleine Schere
- Splitterpinzette und Zeckenzange
- Handschuhe Gummi
- Plastikbeutel mit Zipper zum Schutz von med. Utensilien vor Sand/Staub

Medikamente zu äußerer Anwendung:

- Antiseptische Wundsalbe oder Lösung (z.B. Polyvidon-Jod, Octenisept®-Sprühlösung, Neomycin)
- Antihistaminsalbe gegen Insektenstichreaktionen (z.B. Fenistil®, Systral®, Soventol®)
- Corticosteroid-Creme (Kortison z.B. Momethason, Betamethason)
- Augentropfen gegen Bindehautentzündung (Tetrycolin, Berberil®)
- Ohrentropfen gegen Gehörgangsentzündungen (Phenazon)

Medikamente zur inneren Anwendung:

- Einfaches Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen (z.B. Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen 400)
- Krampflösendes Mittel für Bauch (z.B. Butylscopolaminbromid)
- Erbrechen/Übelkeit (Domperidon, Dimenhydrinat auch bei Reisekrankheit, pflanzlich z.B. Iberogast®)
- Durchfallmittel (Elektrolyte, Perocur forte® /Vapriano®, für den Notfall: Loperamid)
- Leichtes Schlaf/Beruhigungsmittel
- Ggf. Thromboseprophylaxe bei Risikopatienten (z.B. Heparin/Rivaroxaban)
- Malariamedikation nach ärztlicher Empfehlung

Medikamente die von Ihnen unabhängig von der Reise benötigt werden (Dauermedikation)

- Ersatzbrille/ -Kontaktlinsen
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel (mind. LSF 20)
- Insektenschutzmittel: DEET, Icaridin

Zusatzausstattung: Steriles Material für Notfälle (mit Begleitschreiben für Zoll):

je 1-2 Einzelspritzen 2, 5, 10ml mit Kanülen Nr. 1, 12, 16 ggf. Päckchen Nahtmaterial

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung und besonders an die Auslandsrankenversicherung! Alle Reisedokumente sollten eingescannt bzw. kopiert und per Internet abrufbar oder hinterlegt sein.

Urheber: Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Walter Heppner
Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth

www.familienarztpraxis.de

