

Empfehlungen zur Reiseapotheke für Hoteltourismus-Reisende

Umfang und Ausstattung sollen den Reisebedingungen und individuellen Bedürfnissen angepasst sein.

1. Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen

- individuell notwendige Medikamente
- Verhütungsmittel (Kontrazeptiva)
- medikamentöse Malariaphylaxe (falls erforderlich)

2. Insektenschutzmittel

z.B., NOBITE®, ANTI-BRUMM®, AUTAN TROPICAL DRY Spay®

(für Tropenreisende generell Mittel auf DEET-Basis, für Kleinkinder auf Icaridin-Basis)

3. Behandlung von Insektenstichen

z.B. COMBUDURON-GEL®, THESIT®-GEL, SYSTRAL®, SOVENTOL®, FENESTIL-GEL®

4. Medikamente gegen Schmerzen und Fieber

Ibuprofen (z.B. ESPRENIT®, IBUPROFEN-TBL.®) oder Paracetamol (z.B. BENURON®, PARACETAMOL-TBL.®) oder Metamizol (z.B. NOVALGIN®-Brausetabletten, ANALGIN®-TBL.)

5. Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen

Metoclopramid (z.B. GASTROSIL®, PASPERTIN®), VOMEX A® Dragees

6. Medikamente gegen Reisedurchfall

Racecadotril (VAPRINO®), Tanninalbuminat (z.B. TANNACOMB®) oder Loperamid (z.B. LOPEDIUM®, IMODIUM® - nicht bei Kleinkindern, Fieber oder blutigen Durchfällen!);

Flüssigkeits- und Elektrolyt-Ersatz-Fertigpräparate (z.B. SALTADOL®, ELOTRANS®, SANTALYT®)

Behelfsweise: $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz, 4 Teelöffel Zucker und 1 Glas frisch gepresster Orangensaft auf 1 l Wasser (abgekocht), nach jeder Stuhlentleerung ein Glas dieser Mischung trinken.

7. Medikamente gegen Verstopfung

Lactose-Pulver (z.B. BIFITERAL®)

8. Augen-, Ohren-, Nasen- und Hustentropfen

9. Mittel gegen Allergien

Cetirizin (z.B. Zyrtec®) oder Loratidin (z.B. LISINO®)

10. Verbandsmittel

- Wundpflaster, Mullbinden
- 1 elastische Binde
- Wunddesinfektionsmittel (z.B. Octenisept®)
- Fieberthermometer, Pinzette, Schere

11. Sonnenschutzmittel, -brille

12. Zweitbrille, Hörgerät (Ersatzbatterie)

13. ggf. leichtes Schlafmittel

Persönliche Apotheke: evtl. Einfuhrbeschränkungen beachten (z.B. Spritzen und Kanülen; bei Medikamenten, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen, Verordnung vom Arzt durch Gesundheitsamt beglaubigen lassen und mitführen)!

Generell gilt: **Zäpfchen** sind wegen ihrer Wärmeempfindlichkeit **ungeeignet** für Tropenaufenthalte.

Staub- und feuchtigkeitsgeschützte Verpackung der Reiseapotheke in aufzugebendem Gepäck (Koffer). Bei Reisekrankheit Medikamente (z.B. SUPERP® FORTE-REISEKAUGUMMI oder VOMEX A®) ca. 30 min bis 2 Stunden vor Abreise einnehmen und kleinere Mengen im Handgepäck deponieren.

Die hier aufgeführten Präparate sind nur Beispiele und können generell durch Präparate anderer Hersteller ersetzt werden. Besprechen Sie die persönlich wichtigen Medikamente mit unseren Ärzten bzw. mit Ihrem Hausarzt!