

Empfehlungen zur Reiseapotheke für Trekking- und Langzeitreisende

Medikament-Internia	Einzel-dosis	Verwendungszweck, Hinweise
Paracetamol oder Metimazol (z.B. Analgin®-Tbl.)	500 mg	Schmerzen, Fieber
z.B. Buscopan®-Drg.	10 mg	Koliken, Bauchkrämpfe
NSAR (z.B. Ibuprofen®-Tbl.)	400mg	Gelenk-, Muskel- und andere Schmerzen, Fieber
MCP (z.B. Paspertin®-Tropfen)	100 ml	Übelkeit , Erbrechen
Antazidum (z.B. Renni®-Kautbl.)	400 mg	Sodbrennen, Gastritis, Völlegefühl
Omeprazol (z.B. Antra®-Tbl.)	20mg	Gastritis, Ulkus
Glukose-Elektrolyt-Mix (z.B. Elotrans®-Pulver)	6g	Elektrolytausgleich bei Durchfall
Tanninalbuminat (z.B. TANNACOMB®)	500mg	Starker Durchfall
Racecadotril (Vaprino®)	100mg	Starker Durchfall (nicht bei Kleinkindern, Fieber oder blutigen Durchfällen!)
Loperamid (z.B. Immodium®-Tbl.)	2mg	
Azithromycin	500 mg	Bakterielle Infektionen
Bisacodyl (z.B. Dulcolax®-Drg.)	5mg	Verstopfung
Noscapin (z.B. Capval®-Drg.)	25mg	Trockener Husten, reizstillend
Dextromethorphan (z.B. Silomat®)	Bis 30mg	
z.B. Ambroxol®-Tbl., ACC	30mg 600mg	Produktiver Husten, schleimlösend
Halstabletten, diverse		Halsschmerzen
z.B. Dimenhydrinat Kaugummi	20 mg	Vorbeugung Seekrankheit

Medikament-Hautmittel/Externa	Pckg. N1	Verwendungszweck, Hinweise
z.B. Octenisept®-Lösung	15ml	Wund-Desinfektionsspray
z.B. Voltaren®-Gel	50g	Prellung, Muskel- und Gelenk-schmerzen
Cortison-Salbe (z.B. Hydrocortison 0,5®-Creme)	20g	Ekzem, Hautallergie
Antihistamin-Gel (z.B. Fenistil®-Gel, Combuduron- Salbe®)	20g	Allergie, Sonnenbrand, Insektenstiche

Augensalbe (z.B. Panthenol®-)	5g	Reizung, Entzündung
Antibiotische Augensalbe (z.B. Aureomycin®)	3g	Augen-, Haut-, Wundinfektion
Ggf. Herpessalbe (z.B. Zovirax®)-b.B.	2g	Herpesbläschen
Nasentropfen (Xylometazolin 0,1%)	10ml	Schnupfen, Vorsicht: Schleimhaut austrocknen bei Daueranwendung!
Linola-Salbe mit Urea	nach Bedarf	Hautpflege (insbes. Diabetiker)
Clotrimazol®-Creme	20g	Fuß- und andere Hautpilze
z.B. Micropur forte MF 1T® (Katadyn)	nach Bedarf	Wasserdesinfektion
DEET (z.B. Antibrumm®, NOBITE®)	nach Bedarf	Mückenschutz, auch für Kleidung erhältlich
Permethrin (z.B. NOBITE Kleidung, Verdünner)	Nach Bedarf	Mückenschutzimprägnierung für Kleidung und Moskitonetze
Verbandsmaterial		
Verbandsmaterial	Größe	Verwendungszweck
Klammerpflaster/Steristrip	groß/klein	Wundverschluss nichtinfizierter, gesäubert Wunden
Kompressen	7x7cm	Sterile Wundaufgabe
Antibiotische/Paraffin Gaze	7x10cm	Verschmutzte Wunden, Verbrennungen
Verbandsbinde	6 cm	Kompressenfixierung
Elast. Klebebinden (Acryl)	8 cm	Gelenkstabilisierung
Leucoplast-Rolle	2,5 cm	Fixierung, Reparaturen
Dreiecktuch		Verschiedene Verbände

Fieberthermometer, Pinzette, Schere, evtl. Spritzen und Kanülen nicht vergessen!

Die Mitnahme von Antibiotika (Selbstmedikation in Ausnahmefällen, z.B. bei schweren Allgemeininfektionen, andauerndem Durchfall s.o.), Medikamenten gegen Höhenkrankheit/-probleme oder zur anderweitigen individuellen Vorsorge (je nach Grundkrankheit oder Reisebedingungen) sollte mit Ihrem Hausarzt besprochen und ggf. von ihm verordnet werden. Diese Liste stellt nur einen Vorschlag dar. Dosierungen müssen vom Arzt angegeben oder den Medikamenteninformationen entnommen werden. Insbesondere für Kinder ist die korrekte Dosierung entsprechend Alter bzw. kg Körpergewicht unbedingt zu beachten, ebenso mögliche Nebenwirkungen und Gegenanzeigen (siehe Medikamenten-Informationen). Eine Haftung seitens des LAGuS ist ausgeschlossen.

LAGuS M-V, Tropen- und Reisemedizinische Impfsprechstunde