



Allgemeine Tipps zur Reiseapotheke



- Haltbarkeitsprobleme: Wenn immer möglich sollen Tabletten oder Dragees und weniger Tropfen oder Säfte mitgenommen werden, da die Behältnisse zerbrechen können.
- Auch ein geschmolzenes Schmerz- oder Fiberzäpfchen nützt im Bedarfsfall nichts mehr. Salben sind Cremes vorzuziehen, da ihre Grundlage stabiler gegen klimatische Einflüsse ist. Jedes Medikament verfügt über ein Verfalldatum.
- Medikamente müssen vor Wärme, Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden. Dazu gehören auch Medikamente wie Insulin oder Schlangenserum. Vor allem in warmen Ländern empfiehlt sich eine Lagerung in Kühlboxen.
- Wichtige Arzneimittel, die regelmässig eingenommen werden müssen, sollen unbedingt im Handgepäck mitgenommen werden. Die Mitnahme des Arztrezeptes und des Packungsprospektes erleichtern die Beschaffung eines Ersatzmedikamentes im Ausland.
- Müssen Medikamente zu einem festen Zeitpunkt eingenommen werden (z.B. Empfängnischutz, Insulin), muss eine mögliche Zeitverschiebung bei Fernreisen mit eingerechnet werden.



Die Grundausrüstung

(* bezeichnet rezeptpflichtige Medikamente)

Individuell notwendige Medikamente, welche regelmässig eingenommen werden müssen, sollen in ausreichender Menge im Handgepäck mitgenommen werden.

Bei Neigung zu bestimmten Beschwerden (z. B. Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen, Hämorrhoiden, Kopfschmerzen) soll das Präparat, welches schon früher geholfen hat, eingepackt werden.

Allergische Reaktionen (z.B. bei Insektenstichen)	<ul style="list-style-type: none"> • Notfallmedikamente*
Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Versorgung von Wunden sind Verbandmaterial wie Schnellverband, Heftpflaster, elastische Binde, Gaze, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln und ein Desinfektionsmittel mitzunehmen. • Mitzunehmende Instrumente sind: Fieberthermometer in bruchsicherer Hülle, kleine Schere, Fremdkörperpinzette.
Schmerz- und Fiebermittel:	<ul style="list-style-type: none"> • Tipp: Kautabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden.
Hautschutz:	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenschutzmittel • Bei Insektenstichen Medikamente gegen Juckreiz zum Einreiben oder Einnehmen. • Insektenschutz für die Haut zum Einreiben oder Aufsprühen.
Durchfall:	<ul style="list-style-type: none"> • Rehydrationslösung (käuflich in Apotheke), Probiotica (auf Basis von Microorganismen wie z.B. Lactobazillen, erhältlich in Apotheken) • Durchfallhemmendes Medikament bei wässrigem Durchfall ohne Fieber. • Für schwere Fälle oder mit Fieber evtl. Antibiotikum*. • Bei Durchfall mit hohem Fieber und blutigem Stuhl nur Antibiotikum* und nach 48 Stunden zum Arzt. • Mineralsalzpulver für Flüssigkeitsersatz.
Verstopfung:	<ul style="list-style-type: none"> • Genügend Trinken und ballaststoffreiche Nahrung essen. • Für kurze Zeit kann ein mildes Abführmittel verwendet werden.
Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit:	<ul style="list-style-type: none"> • Bei bekannter Reiseübelkeit kann bereits vor Fahrtbeginn ein entsprechendes Medikament eingenommen werden. • Bei plötzlicher Übelkeit helfen schnell wirksame Kaugummi-



	<p>Präparate. Vorsicht: Viele dieser Wirkstoffe machen schläfrig.</p>
Erkältung:	<ul style="list-style-type: none">• Durch Klimaanlage kann man sich leicht eine Erkältung holen.• Bei Schnupfen kann auf dem Flug unter Umständen kein Druckausgleich gemacht werden. Abschwellende Nasentropfen sind dann wichtig um Ohrenschmerzen zu verhindern.• Bei Halsweh können Medikamente mit desinfizierender und schmerzstillender Wirkung Linderung bringen.• Ev. Hustenmittel.
Bindehautreizung der Augen:	<ul style="list-style-type: none">• Staub, Wind und Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen.• Entzündungshemmende Augentropfen wirken lindernd.• Bei leichter Reizung hilft ein sogenannter künstlicher Tränenersatz.• Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.• Sonnenbrille tragen.
Prellungen und Zerrungen:	<ul style="list-style-type: none">• Erste Hilfe Massnahmen• Entzündungshemmende Medikamente zum Einreiben oder Einnehmen.
Ohrenlärmschutz	<ul style="list-style-type: none">•



Die Zusatzausstattung

(* bezeichnet rezeptpflichtige Medikamente)

Die Grundausstattung ist je nach Ziel, Art, Dauer und persönlichen Neigungen durch folgende Mittel zu ergänzen.

Trinkwasserdesinfektion:	<ul style="list-style-type: none">• Desinfektionstabletten, Keramikfilter, ev. Tauchsieder.
Malaria-Prophylaxe:	<ul style="list-style-type: none">• Medikament*, Mückenschutzmittel für die Haut, Insektizid für Textilien und Raumbehandlung.
Kreislaufprobleme:	<ul style="list-style-type: none">• Traubenzucker
Schlafstörungen:	<ul style="list-style-type: none">• Es lohnt sich bei Zeitverschiebungen, schon ein paar Tage vor Abreise den Schlaf ein wenig vor-oder nachzuverlegen.• Bei „Jet Lag“ kann man in den ersten Tagen entsprechend der alten Lokalzeit ein paar Stunden früher oder später zu Bett gehen und bei Bedarf tagsüber kurze Schlafpausen von zwei bis drei Stunden einschalten. In Ausnahmefällen kann mit einem Schlafmittel (zum Teil*) nachgeholfen werden.• Melatonin als Schlafförderer ist in der Schweiz nicht offiziell erhältlich und bis anhin sind ungenügende Informationen über Wirkung und Nebenwirkung vorhanden. Wer den Wirkstoff trotzdem ausprobieren will, soll am Abflugtag erstmals 5 mg einnehmen, und zwar zur Schlafenszeit des Reiseziels. Die Dauer der Behandlung beträgt 3-5 Tage (Einnahme jeweils zur Schlafenszeit).
Infektionen verschiedener Ursachen:	<ul style="list-style-type: none">• Antibiotikum*
Hautparasiten (Läuse, Filzläuse, Milben):	<ul style="list-style-type: none">• Spezielles Shampoo
Amöben und Lamblien:	<ul style="list-style-type: none">• Antibiotikum*
Reisethrombose:	<ul style="list-style-type: none">• Jedermann kann an einer Thrombose (Blutgerinnsel) erkranken. Ein Risikoprofil kann aufzeigen, ob ein kleines oder grosse Thromboserisiko besteht.
Höhenkrankheit:	<ul style="list-style-type: none">• Vorbeugende Medikamente* und Medikamente zur Behandlung der akuten Höhenkrankheit*.
Präservative	