

## Checkliste Reiseapotheke

Hier findet ihr eine Liste von allgemeinen Beschwerden und Wirkstoffen dagegen. Wirkstoffe deshalb, weil es in den meisten Teilen der Welt nicht das Präparat unter dem Namen gibt, unter dem wir es in Deutschland kennen. Aber in einer medizinischen Apotheke mit ausgebildetem Personal wird man euch mit dem Wirkstoffnamen das entsprechende Präparat verkaufen können.

Insofern ist die Checkliste sowohl als Hilfe bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke zu Hause sinnvoll als auch ausgedruckt auf der Reise als Notfallhilfe.

- **Durchfall:** Loperamid, medizinische Kohle, Elektrolyt-Glucose-Präparate zum Mineralstoffausgleich
- **Fieber:** Paracetamol, Acetylsalicylsäure
- **Husten, Schleimlöser:** Acetylcystein
- **Augentzündung:** Tetryzolin
- **Nasentropfen:** Xylometazolin, Oxymetazolin
- **Übelkeit, Erbrechen:** Metoclopramid, Domperidon, Scopolamin
- **Reisekrankheit:** Dimenhydrinat
- **Schmerzen:** Ibuprofen
- **Thromboseprophylaxe:** Stützstrümpfe, Acetylsalicylsäure, ggf. Heparin
- **Hautverletzung:** Povidon-Iod Salbe, Neomycin, Isopropanol-Alkohol, Panthenol- Salbe, Zink-Salbe
- **Hautkrankheiten:** Amorolfing, Bifonazol (Pilzkrankheiten), Aciclovir (Herpes)
- **Sonnenschutz** Sonnenschutzcreme mit hohem LSF mindestens 20
- **Verbrennungen:** Sulfadiazin-Salbe, Benzethoniumchlorid
- **Insektenschutz:** DEET, Icaridin, Permethrinhaltige Moskitonetze
- **Insektenstiche:** Chlorphenoxamin, Dimetindenmaleat, Antiallergische Cremes
- **Malaria:** Atovaquon und Proguanil
- **Verbandsmaterial:** 1 starres Heftpflaster 5m lang, 2,5 cm breit, elastische Wundschnellverbände, 1 großes Verbandpäckchen, Brandwunden-Verbandtuch, Mullbinden, Zellstoff-Mull-Kompressen, Pflaster, Pinzette, Verbandsschere, Sicherheitsnadeln
- **Allergien:** Loratadin
- **Schutz vor HIV, Geschlechtskrankheiten:** Kondome, Nystadin
- **Plastikbeutel mit Zip-Verschluss:** Beutel für medizinische Utensilien, die Sie ggf. für Ausflüge mitnehmen möchten (um sie vor Sand oder Staub zu schützen).
- **Fieberthermometer**
- **Kontaktlinsen + Zubehör**
- **persönliche Medikamente**

**Achtung:** In vielen Ländern z.B. Südostasiens kann man eine Apotheke eröffnen wie einen Supermarkt, also ohne fachliche pharmakologische Kenntnisse. Versichert euch durch Nachfragen, dass der „Apotheker“ auch weiß, was er euch verkauft.

