



Die große Reiseapotheke

FERNARZT-Checkliste

Für außergewöhnliche Reisen mit speziellen Gesundheitsrisiken, wie z. B. Höhenwanderungen, bestehen viel höhere Anforderungen an die Reiseapotheke. Solche extremen Unternehmungen sollten unbedingt vorab mit ÄrztInnen besprochen werden. Diese können beurteilen, ob die z. T. stark wirkenden und verschreibungspflichtigen Medikamente für Ihr Vorhaben angemessen sind. Weiterhin bedarf es bei einigen Arzneimitteln und medizinischem Equipment speziellen Einweisungen zur Einnahme oder Anwendung.

Wunden, Blasen, Verstauchungen und Brüche

- Mullbinden, jeweils 4/6/8 cm
- Steriler Verbandsmull
- Watte
- Wundpflaster 4 und 6 cm
- Heftpflaster, jeweils eine Rolle 1,25 und 2,5 cm
- Elastische Binde, jeweils 8 und 10 cm
- 3 bis 4 Wundverschlussstreifen
- Antiseptische Wundsalbe/-lösung (z. B. Polyvidon-Jod, Octenidin)
- Splitterpinzette
- Leukoplast Tape
- Blasenpflaster und Polstermaterial
- Faltbare Universalschiene
- Dreieckstuch

Hygiene, Vorbeugung und Hilfsmittel

- Mund-Nasen-Schutz bzw. medizinische Maske
- Händedesinfektionsmittel
- Kondome
- 2 bis 3 Paar Schutzhandschuhe
- Schere
- Sicherheitsnadeln
- Sonnenschutzmittel (mindestens LSF 20)
- Rettungsfolie
- Ggf. "Taucherohrentropfen" (mit Ethanol, Glycerol und Eisessig)

Krampfartige Bauchschmerzen

- Mind. 5 Tabletten Butylscopolaminiumbromid

Schmerzen und Fieber

- Mind. 10 Schmerztabletten mit fiebersenkender Wirkung (z. B. Paracetamol, Novaminsulfon); nicht empfohlen: ASS (blutverdünnend) und Ibuprofen
- Fieberthermometer
- Mind. 10 Kapseln Tramadol 50 mg oder 10 Tabletten Tilidin 50/4 mg gegen starke Schmerzen

Durchfall

- Elektrolyt-Mischung
- Racecadotril oder Tanninalbuminat/Ethacrinlactat oder Loperamid
- Azithomyzin, ggf. Rifaximin/Rifamycin (Packungsbeilage beachten!)

Individuelle Medikamente und Eigenbedarf

- Ausreichende Menge regelmäßig einzunehmender Medikamente
- Sonnenbrille, ggf. Ersatzbrille
- Ggf. Kontaktlinsen und Pflegemittel
- Ggf. Messgeräte (z. B. Blutdruck, Blutzucker)
- Ärztliche Bescheinigungen über rezeptpflichtige Medikamente (ggf. mit Übersetzung!)
- Packungsbeilagen der Medikamente

Insektenstiche und -bisse

- Zeckenzange/-karte
- Corticosteroid-haltige Creme
- Antihistaminika-haltige Creme

Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit (Kinetose)

- Mind. 5 Dragees Dimenhydrinat oder mind. 5 Tabletten Metoclopramid
- Pflanzliche Alternative: Ingwer-Tabletten oder -Kaugummis
- Nicht-orale Alternative: Scopolamin-Pflaster

Husten

- 10 Tabletten Dihydrocodein retard oder Noscapin

Sonnenbrand und Sonnenschutz

- Bamiplinolactat oder Flumetason
- Dexpantenol als Gel, Lotion oder Stift
- Sonnenschutz als Creme oder Spray
- Sonnenschutz für die Lippen

Insektenschutz

- Repellents, vorzugsweise mit DEET oder Icaridin
- Schutzkleidung
- Mosquito-Netz
- Ggf. Permethrin zur Imprägnierung von Kleidung und Netz

Malariaschutz

- Tabletten zur Malaria-Prophylaxe
- Tabletten zur Notfalltherapie bei Malaria

Höhenkrankheiten

- 10 Tabletten Dexamethason 8 mg zur Behandlung von akuter Bergkrankheit (AMS) und Hirnödem (HACE)
- 10 Tabletten Nifedipin retard 20 mg zur Behandlung von Höhenlungenödem (HAPE)

Angina pectoris (Brustenge)

- 4 bis 6 Nitrokapseln oder Nitrospray

Hilfsmittel

- Jeweils 1 bis 2 Einzelspritzen 2/5/10 ml
- Jeweils 1 bis 2 Einmalkanülen Nr. 1, 12, 16
- Stauschlauch
- Rettungstuch
- Stethoskop
- Taschenlampe oder andere Leuchtmittel
- Mobiles Ladegerät, z. B. für Mobiltelefon

Achten Sie darauf, dass die Medikamente, die Sie in Ihre Reiseapotheke packen, noch nicht abgelaufen sind. Abgelaufene Medikamente müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Zudem raten wir dazu, die Beipackzettel der Medikamente immer mit in den Urlaub zu nehmen. Außerdem sollten Sie Kopien ärztlicher Atteste oder beglaubigte Rezeptkopien mit einpacken. Beachten Sie eventuelle Zeitverschiebungen bei der Einnahme Ihrer Medikamente. Weitere Informationen unter www.fernarzt.com/wissen/reiseapotheke/

Fragen zur Reiseapotheke? Online-Sprechstunde buchen unter www.fernarzt.com

