

Infothek Special 'Reise'

Reiseapotheke - was gehört rein?

Damit Durchfall oder Sonnenbrand den Urlaub nicht verderben

Urlaubstage sind kostbar aber fast jeder wird im Auslandsurlaub mal krank und seine "Schönsten Wochen des Jahres" werden ihm dadurch zumindest zum Teil gründlich verdorben.

Da empfiehlt es sich, eine kleine Reiseapotheke mit sich zu führen.

Die Reiseapotheke sollte grundsätzlich die Medikamente (in genügender Menge) enthalten, die Sie auch in Deutschland regelmäßig einnehmen, außerdem gegebenenfalls Mittel zur Malariavorbeugung.

Wenn Spritzen und Kanülen (Diabetiker!) mitgenommen werden, sollte die Notwendigkeit vom Arzt bescheinigt sein, um Schwierigkeiten mit ausländischen Zollbehörden zu vermeiden.

Die täglich einzunehmenden Medikamente und die Malariatabletten gehören ins Handgepäck!

Grundausrüstung:

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Dauermedikation, falls nötig

Bei Reisen in Länder mit niedrigem Hygienestandard:

- Wasserdesinfektion

Medikamente gegen:

- Durchfall
- Erbrechen/Übelkeit
- Reiseübelkeit
- Verstopfung
- Blähungen
- Magen-/Darmkrämpfe
- Elektrolytmischungen
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen
- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Augenentzündung

Erste-Hilfe bei Verletzungen:

- Verbandmaterial
- Wundversorgung
- Verbrennungen
- Verstauchungen/Sportverletzungen

Nicht vergessen:

Ersatzbrille, Fieberthermometer, Splitterpinzette, Schere, Zeckenzange, Sonnenschutzmittel mit hoher Schutzfaktor, Mittel zur Insektenabwehr, Empfängnisverhütungsmittel und / oder Kondome.