

Die Reiseapotheke – Was gehört rein, was muss man wissen?

Grundsätzlich gilt, der Inhalt der Reiseapotheke **hängt vom Reiseziel und von der Art des Reisens ab**. Immer mit dabei sollten allerdings **Schmerzmittel, Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden** und **Erste-Hilfe-Materialien** sein. Bei meiner nachfolgenden Aufstellung habe ich zudem besonderes Augenmerk auf viele kindgerechte Aspekte gelegt.

Allgemeine Tipps

- Arzneimittel auswählen, die sich bewährt haben und die gut vertragen werden.
- Die Reiseapotheke vor der Reise zusammenstellen. Medikamente in anderen Ländern unterliegen unter Umständen geringeren Qualitätsanforderungen und auch Fälschungen sind im Ausland durchaus verbreitet.
- Das Verfallsdatum von Medikamenten überprüfen.
- Lagerungshinweise beachten (z. B. bei Reisen in wärmeren Ländern)
- Über Zeitverschiebung informieren, falls Medikamente zu bestimmten Uhrzeiten eingenommen werden müssen.
- Impfpässe nicht vergessen.
- Auslandsranken- und Unfallversicherung abschließen, falls noch nicht geschehen.
- Bei Flugreisen wichtige Notfall- und Dauermedikamente ins Handgepäck (Achtung, aber keine Schere o.ä.)
- Zäpfchen sind in der Regel ungeeignet bei Reisen in warmen Ländern, besser Säfte oder Tropfen.
- Reiseapotheke während der Reise und am Zielort kindersicher aufbewahren.
- Bei Dauermedikamenten an ausreichende Bevorratung denken (1/3 mehr als üblich als Reserve).
- Bei wichtigen Dauermedikamenten bei Arzt oder Apotheker informieren, unter welchem Namen Ersatzpräparate im Reiseland verfügbar sind.

Tipps gegen Durchfall

- Auf die Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene achten. Getränke mit Eiswürfel vermeiden.
- Starker Flüssigkeitsverlust vor allem bei Kindern durch Ersatz von Wasser und Salzen in Form eines Elektrolytpulvers ausgleichen.
- Cola & Salzstangen sind ungeeignet und können Durchfall sogar verschlimmern.
- Notfallgetränk: In einen halben Liter abgekochten Wassers einen halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Traubenzucker auflösen und mit Orangensaft abschmecken.
- Loperamid stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll, um den gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder wird kurzfristig eingesetzt, wenn Sie zum Beispiel eine Busfahrt überstehen müssen.
- Als Alternative auch für Kinder geeignet sind Präparate zum Aufbau der Darmflora.
- Kohletabletten haben ihre Bedeutung bei der Durchfallbehandlung verloren.



Checkliste

Medikamente

- Alle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge
- Mittel gegen Durchfall (z.B. Tannacomp oder Probiotika).
- Elektrolytmischungen
- Mittel gegen Erbrechen & Übelkeit (z.B. Mittel mit Dimenhydrinat)
- Mittel gegen Reisekrankheit: Sea Bänder, Reisekaugummi
- Schmerz- und Fiebermittel (Wirkstoff: Paracetamol)
- Mittel gegen Magen-/Darmkrämpfe
- Mittel gegen allergische Reaktionen (Antihistaminika), z.B. Cetirizin oder Loratadin
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Optional:
 - Mittel gegen Husten
 - Mittel gegen Halsschmerzen
 - Mittel gegen Ohrenschmerzen (besonders bei Tauchurlaube)
 - Mittel gegen Verstopfung
 - Mittel gegen Blähungen
 - Mittel gegen Augenentzündung

Erste Hilfe

- Verbandsmaterial (Pflaster, Sterile Kompressen, Mullbinden)
- Wunddesinfektionsmittel (nicht brennende Lösungen z.B. Octenisept)
- Antiseptische Brand- und Wundheilsalbe
- Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken)
- Schere
- Optional:
 - Einmal Handschuhe
 - Mittel gegen Verstauchungen/Sportverletzungen
 - Sicherheitsnadeln

Sonnenschutz

- Creme mit hohem UV-A und UV-B Lichtschutzfaktor (LSF 20 oder höher)
- Als Insektenschutz für Kinder ab 2 Jahre eignen sich Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin. DEET in höherer Konzentration (50%) wird erst ab einem Alter von 9 Jahren empfohlen.
- Optional:
 - Sonnenbrille
 - Geeignete Kleidung

Bei Fernreisen evtl. zusätzlich

- Bei Verordnung durch Arzt: Breitbandantibiotikum und Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel

Sonstiges

- Verhütungsmittel / Kondome
- Fieberthermometer (nicht aus Glas)
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Liste mit Notrufnummern

Notrufnummern:

Euro-Notrufnummer: 112

Platz für eigene Notizen
