



Sehr geehrte Patienten,

Aufgrund der Urlaubssaison und der vielen Nachfragen in der Praxis, haben wir Ihnen hier eine Empfehlung für Ihre Reiseapotheke zusammengestellt.

#### **Allgemeine Hinweise:**

- Der Inhalt der Reiseapotheke richtet sich nach Ihrem Reiseland, der Aufenthaltsdauer und der Reiseart
- Am Reiseziel sollten Sie keine Medikamente unbekannter Herkunft kaufen. Der Inhalt stimmt oft nicht mit dem Aufdruck überein.
- Nehmen Sie alle Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen, alle Medikamente in ausreichender Menge (über den geplanten Aufenthalt hinaus), verteilt auf Handgepäck und aufgegebenes Gepäck, ggf. mit ärztlicher Bescheinigung.
- Denken Sie dabei auch an Diagnostika wie z.B. Blutdruck-, Blutzuckermessgeräte, BZ-Messstreifen, ebenfalls in größerer Menge. Pens und Einmalspritzen sind „Waffen“ und können im Handgepäck nur transportiert werden, wenn sie auf dem Flug benötigt werden, mit ärztlicher Bescheinigung in englischer Sprache.
- Denken Sie an Verhütungsmittel („Pille“, Kondome)
- Transportieren Sie Ihre Reiseapotheke möglichst kühl, ggf. in spezieller Tasche; setzen Sie die Reiseapotheke nie direkt der Sonne aus.
- Packen Sie die allgemeine Reiseapotheke (mit Medikamenten, die Sie nicht regelmäßig einnehmen) in das aufgegebene Gepäck. Manche Länder akzeptieren keine Mitnahme von Medikamenten im Handgepäck.
- Lesen Sie vorher genau die Informationen des Beipackzettels der Medikamente. Nehmen Sie möglichst nur Medikamente mit, deren Wirkung Ihnen bekannt ist. Dies gilt insbesondere für Schlaf- und Kreislaufmittel.
- Achten Sie auf Lagerung, Haltbarkeit, Anwendungsgebiete, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen.
- Nehmen Sie für Ihre Dauermedikamente immer den jeweiligen Beipackzettel mit, damit bei Verlust der Apotheke vor Ort anhand des Wirkstoffs ein entsprechendes Medikament besorgen kann. Die Namen der Medikamente stimmen häufig nicht überein.
- Bewahren Sie die Medikamente kindersicher auf.

**Vorsicht bei Schwangerschaft:** Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen!

**Bei allen hochfieberhaften Erkrankungen und/oder blut-schleimigen Durchfällen im Reiseland wird Ihnen umgehend eine ärztliche Vorstellung empfohlen!**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Praxisteam Dr. med. Nolopp

## Empfehlung Reiseapotheke

Stand: Juli 2015

### **Grundausrüstung:**

- Fieberthermometer, kleine Schere, Splitterpinzette, Zeckenzange, Handschuhe, Medikamente die unabhängig von der Reise **regelmäßig** benötigt werden, Ersatzbrille (für Brillenträger), Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel mit individuellem Lichtschutzfaktor, Insektenschutzmittel (z.B. „Autan Family Milch“ , „Anti Brumm“), Mittel zur Trinkwasserentkeimung („Micropur, „ClonrinaR“) → nur wenn kein abgepacktes Wasser zur Verfügung steht, Einmalspritzen, Einmalkanülen

### **Verbandsmaterial:**

- je 1 Mullbinde 4, 6, 8 cm breit
- 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Watte
- Wundpflaster 4 und 6 cm breit, je 50 cm Heftpflaster 1,25 und 2,5 cm breit, je 1 Rolle
- Elastische Binden: je eine Binde 8 und 10 cm breit
- Desinfektionsmittel
- Steri-Strips zum Wundverschluss
- antiseptische Wundsalbe oder Lösung (z.B. Polyvidon-Jod)

### **Medikamente/ Hilfsmittel speziell nach Anwendungsgebiet**

- Sodbrennen → „Riopan Gel“
- Schmerzen /Fieber → Paracetamol
- Bauchkrämpfe → Buscopan  
(keine Zäpfchen, da diese ab 25° C schmelzen)
- Reisekrankheit → „Superpep Kaudragees“, „Cinnarizin Kapseln“
- Allergie → Cetirizintabletten
- Insektenstich → Fenistil-Gel
- Abführmittel → „Laxoberal“ → nur kurzfristig anwenden, ausreichende Flüssigkeitszufuhr beachten
- Durchfallmittel → „Imodium“, Elektrolyte, Kaliumchlorid-Tabletten
- Sonnenbrand → Kühlen, ggf. Panthenolcreme/-spray
- Bindehautentzündung → Naphazolin, Tetryzolin
- Prellungen/  
Verstauchungen → Kältepack, Diclofenac-Gel

### **Zusatzausrüstung:**

- Malaria Mittel (bei Reisen in Malaria-Gebiet, nach vorheriger Beratung)