

# REISEAPOTHEKE

Die folgende Bestandsliste einer kleinen Reiseapotheke deckt den Basisbedarf ab und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit; sie ist als Vorschlag für eine Minimalversion einer Reiseapotheke gedacht, da erfahrungsgemäß die meisten Checklisten, die im Internet oder in Reiseführern abgebildet sind, zu umfangreich sind und somit häufig eher als verwirrend aufgefaßt werden. Gerade Individual- und Rucksackreisende legen Wert auf geringes Packgewicht.

Insbesondere individuelle Bedürfnisse die sich z. B. durch vorbestehende Grunderkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck, Allergien, Ersatzbrille bei höhergradigen Fehlsichtigkeiten, bekannte Neigung zu Seekrankheit etc.) ergeben, müssen mit Ihrem Hausarzt und/ oder beratenden Reisemediziner besprochen werden. Nicht in der Liste aufgenommen sind auch diejenigen Medikamente, die im Rahmen der reisemedizinischen Beratung durch Ihren Arzt speziell für Ihr Reiseziel gesondert empfohlen wurden (z.B. Malaria-Vorbeugung; Medikamente für extreme Höhen, Taucher u.a. spezielle Aktivitäten).

Es empfiehlt sich eine Verpackung der Reiseapotheke in einem luft- und feuchtigkeitsdichten, stabilen Behältnis (z.B. verschließbare Haushaltsdosen aus Kunststoff). Medikamente sollten prinzipiell in der jeweiligen Umverpackung mitgenommen werden, auf jeden Fall muß der Beipackzettel dabei sein. Die angegebenen Medikamente verstehen sich als Packungen in der üblichen Größe N1 (meist die kleinste Abpackung).

**Fieberthermometer** (digital, kein Quecksilber) besonders bei Reisen in Gebiete mit Malariarisiko

**Desinfektionsmittel** (z.B. Octenisept 50ml, geeignet zur Hand- und Wunddesinfektion),

**Splitterpinzette, kleine Schere**, kleines Sortiment **Wundpflaster**, **2 Päckchen** Verbandsgaze (wenn möglich steril), **1 Verbandsrolle** (mind. 5cm breit), **1 Rolle Klebepflaster** (zur Fixierung von Verbänden); in Gebieten mit schlechter medizinischer Versorgung eventuell auch **1 Einwegspritze** 5ml, **2 Kanülen** Größe G21

**Loperamid** (Tabletten, Kapseln oder Lösung) sollte nur angewandt werden, wenn Durchfall unterdrückt werden soll, z.B. bei geplanten Busfahrten oder Flügen. Darf nicht angewandt werden bei Kindern, bei blutigen und/oder fieberhaften Durchfällen.

**Paracetamol** 500mg Tabletten, bei Schmerzen und Fieber; Vorsicht, Fieber als Krankheitssymptom wird damit unterdrückt, eine Erkrankung wie Malaria kann damit evtl. nur verzögert erkannt werden. Eine Alternative zu Paracetamol ist Ibuprofen. Kein Aspirin ! (unbedenklich ist die Einnahme niedriger Aspirin bzw. ASS Dosen, z.B. bei Herzerkrankungen)

**Sonnenschutz:** Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp und Reiseziel, besser für höheren Faktor (20-50) entscheiden

**Insekten-Hautschutzmittel** (sog. Repellents): Mitführung empfiehlt sich eigentlich überall. Besonders für tropische Länder auf DEET-Gehalt achten ( $\geq 40\%$ , z.B. No-Bite, Anti-Brumm). Dies gilt insbesondere für Reisen in Malariagebiete, allerdings kann auch eine ganze Reihe anderer schwerwiegender Erkrankungen durch Insektenstiche verursacht werden. Auf ausreichende Menge achten (50ml = ca. 10 Tage). Für Kinder ist Icaridin besser geeignet.

Jenseits der Reiseapotheke soll noch einmal auf den Nutzen - in Malariagebieten sogar die Notwendigkeit - der Mitführung eines Moskitonetzes hingewiesen werden. Das Netz muß ausreichend groß sein, Maschengröße sollte für tropischen Einsatz nicht zu groß sein, das Netz sollte auch in Hinblick auf spätere Reisen am besten imprägniert sein. Ein gutes Netz hält nicht nur Malariaüberträger fern, sondern auch andere Insekten, die weitere Krankheiten übertragen und die Nachtruhe unmöglich machen können. Das Netz nicht nur am Bett herunterhängen lassen, sondern runderherum unter die Matratze/ Isomatte stecken. Beim Kauf sich am besten bei einem Camping-/ Trecking-Fachgeschäft beraten lassen. Imprägniermittel (z.B. Nobite Kleidung) können nicht nur für Moskitonetze sondern auch für Kleidung (z.B. Hemden, Beinkleider, Strümpfe, Schuhe) verwendet werden und damit den Schutz vor Moskitos und anderen Insekten (z.B. Zecken) wesentlich verbessern.

Bei Reisen in Gebiete mit fehlender oder schlechter med. Versorgung oder expeditionsartigen Reisen kann eine Erweiterung der Reiseapotheke angezeigt sein, die auch die Mitnahme eines Antibiotikums umfasst. Geeignet ist beispielsweise **Ciprofloxacin** (500mg Tabletten). Dies ist ein Breitbandantibiotikum, anwendbar bei schwereren Infektionen von Haut, Atem- oder Harnwegen oder Magen-Darm-Trakt, insbesondere bei schweren Durchfällen mit Fieber und/oder blutigem Stuhl. Einnahme 2x täglich je eine Tablette für 5 Tage. Eine Einnahme sollte ausschließlich erfolgen, wenn in absehbarer Zeit weder Arzt noch Klinik erreichbar ist. Wenn mit der Einnahme begonnen wurde sollte dennoch im Verlauf sobald wie möglich ein Arzt aufgesucht werden! Ciprofloxacin ist verschreibungspflichtig. Indikationen, Gegenanzeigen und mögliche Nebenwirkungen müssen mit Ihrem Arzt vor jeder Reise erneut besprochen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem beratenden Arzt im Tropeninstitut und auf [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)