

Tipps für die Reiseapotheke

Die nachfolgende Liste soll einen groben Überblick über sinnvoll erscheinende Arzneimittel aber auch Verbandstoffe und Mineralstoff-Präparate geben, die man unter Berücksichtigung der persönlichen Situation vorrätig haben kann.

- Persönliche Dauermedikation in der zur Einfuhr erlaubten Menge
- Fieberthermometer
- Mundschutz (kleine Packung; sinnvoll auch bei hoher Feinstaubbelastung oder Haze)
- Pflaster
- Verbände etc. (hier kann man gut einen Autoverbandkasten aus Deutschland mitnehmen)
- Stützverband (bei Verstauchungen)
- Flächendesinfektionsmittel (Spray, Tücher)
- Sterile Spritzen und Kanülen in kleiner Menge
- Trinkwasseraufbereitungstabletten (Bsp. Micropur)
- Mückenschutz und Sonnenschutz (unbedingt Empfehlungen der Tropenmediziner oder auch reisemedizinisch weitergebildeten Apotheker beachten; Produkteigenschaften am Klima des Entsendungslandes orientiert aussuchen; also nicht unbedingt dickflüssige Lotion für die Tropen, man schwitzt fürchterlich darunter; aber auch Vorsicht bei Alkohol in den Sonnensprays, der kann zu weißen Flecken auf der Haut führen)
- Malariaphylaxe bzw. Stand-By-Therapie nach ärztlicher Verordnung
- Breitbandantibiotikum nach ärztlicher Verordnung und medizinischer Notwendigkeit
- Kaliumiodid (Tabletten zur Einnahme bei Strahlenunfällen mit Freisetzung von radioaktivem Iod; Einnahme nach ausdrücklicher Aufforderung durch die zuständigen Behörden oder die Ärzte)
- Abschwellendes Nasenspray/Nasentropfen
- Befeuchtendes Nasenspray/Nasentropfen
- Durchfallmittel
- Elektrolyte
- Fiebersenkende Mittel/Schmerzmittel in altersgerechter Dosierung
- Hustenmittel
- Mittel gegen Erbrechen/Übelkeit
- Salbe gegen Sportverletzungen
- Schleimlöser

- Wunddesinfektionsmittel (am angenehmsten ist alkoholfreies Spray)
- Wund- und Heilsalbe
- Multivitaminpräparat/Mineralstoffpräparat (Bsp. Calcium/Magnesium)