



## Reiseapotheke – Empfehlungen für Ihre Reise

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann dabei helfen, häufige Beschwerden und kleinere Verletzungen im Urlaub schnell selbst zu behandeln. Besonders im Ausland (speziell Afrika und Asien) sind bestimmte Medikamente oder Produkte nicht immer zuverlässig verfügbar. Zudem können Sprachbarrieren, unterschiedliche Qualitätsstandards oder lange Wege zur nächsten Apotheke die Versorgung erschweren.

Die folgende Übersicht enthält wichtige Empfehlungen für eine grundlegende Reiseapotheke sowie Hinweise zu typischen Reisebeschwerden, Insektenschutz und Wundversorgung für den **gesunden Normalreisenden**. Die Inhalte wurden für unsere Patientinnen und Patienten zusammengefasst und orientieren sich an allgemein anerkannten reisemedizinischen Empfehlungen.

Diese Patienteninformation basiert unter anderem auf ausgewählten fachlichen Inhalten des Artikels „Reiseapotheke“ von **Dr. med. Andrea Gontard**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, veröffentlicht auf [Tropeninstitut.de](http://Tropeninstitut.de).

Die Inhalte wurden für diese Praxisinformation sprachlich angepasst, gekürzt und neu strukturiert.

**Bitte beachten Sie, dass eine Reiseapotheke immer individuell an Reiseziel, Reisedauer, Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Kinder oder persönliche Risiken angepasst werden sollte. Eine reisemedizinische Beratung kann insbesondere bei Fernreisen, Individualreisen oder Reisen in tropische Regionen sinnvoll sein.**

### Wichtige allgemeine Hinweise

- Persönliche Dauermedikamente sollten in ausreichender Menge mitgeführt werden.
- Wichtige Medikamente sollten bei Flugreisen ins **Handgepäck und in den Koffer** gepackt werden.
- Medikamente möglichst **unter 25 °C lagern** (z.B. im Kühlschrank im Hotelzimmer oder bei Autofahren unter dem Beifahrersitz).
- Bei Reisen mit **Kindern, Schwangerschaft** oder **chronischen Erkrankungen** empfiehlt sich eine individuelle ärztliche Beratung.



## Wundversorgung und Verbandsmaterial

Für kleinere Verletzungen und die Wundversorgung unterwegs können folgende Materialien sinnvoll sein:

- Wunddesinfektionsspray
- Mullbinden
- sterile Kompressen
- Verbandspflaster
- Heftpflaster
- elastische Binden
- Einmalhandschuhe
- Desinfektionsmittel für Hände und Gegenstände
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Verbandsschere
- elektronisches Fieberthermometer

## Insektenschutz und Sonnenschutz

Ein zuverlässiger Schutz vor Mücken, Moskitos und Zecken ist besonders in Risikogebieten wichtig.

Empfohlen werden:

- **Hochwirksame Mückenschutzmittel** mit dem Wirkstoff **DEET** in Risikogebieten (z. B. Gelbfieber-, Dengue-, Malaria- oder Zika-Gebiete)
- Für Kinder ab 3 Jahren und Schwangere können Produkte mit **Icaridin** geeignet sein
- Lange, helle Kleidung aus **stichfestem oder imprägniertem Stoff**
- **Imprägnierte Moskitonetze** oder insektenabweisender Schlafsack bei einfachen Unterkünften oder tropischen Regionen

Bei Insektenstichen oder Sonnenbrand können unter anderem hilfreich sein:

- Antihistamin-Gel
- Hydrocortison (0,5 %)



## **Reiseübelkeit**

Bei Reiseübelkeit können Mittel gegen Schwindel und Übelkeit hilfreich sein, beispielsweise:

- Antivertiginosa, wie Dimenhydrinat
- Kaugummis gegen Reiseübelkeit z.B. Superpep®
- Vomex®

## **Schmerzen, Fieber und Erkältung**

Für häufige Beschwerden unterwegs können unter anderem sinnvoll sein:

- Paracetamol 500mg
- Ibuprofen 400mg
- Mittel gegen Halsschmerzen,
- Nasenspray bei Schnupfen
- Hustenmittel nach Bedarf

## **Prellungen und Zerrungen**

Bei sportlichen Aktivitäten, Wanderungen oder längeren Ausflügen können Prellungen, Verstauchungen oder Muskelbeschwerden auftreten.

Für die Reiseapotheke können deshalb sinnvoll sein:

- Heparin-Salbe
- Diclofenac-Salbe oder -Gel

## **Magenbeschwerden und Bauchkrämpfe**

Auf Reisen können ungewohnte Ernährung, Klimawechsel oder Stress zu Magenbeschwerden und Bauchkrämpfen führen.

Mögliche Medikamente für die Reiseapotheke:

- Iberogast® bei Magenbeschwerden
- N-Butylscopolamin bei Bauchkrämpfen, z.B. Buscopan®



## Brandwunden, kleinere Wunden und Wasserblasen

Für kleinere Verletzungen, Hautreizungen oder Blasenbildung können folgende Produkte hilfreich sein:

- Panthenol-Salbe oder -Spray
- Desinfektionsspray
- PVP-Jod-Salbe

## Magen-Darm-Beschwerden

Reisedurchfall gehört zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen auf Reisen.

Wichtige Maßnahmen:

- ausreichend trinken
- Elektrolyte ausgleichen
- auf hygienische Lebensmittel achten
- keine ungekochten oder ungeschälten Speisen in Risikoregionen

Mögliche Medikamente:

- Loperamid, z.B. Imodium®
- Rifaximin, z.B. Xifaxan®

## Hinweise für Fern- und Individualreisen

**Je abgelegener** das Reiseziel ist, **desto wichtiger** wird eine individuell angepasste Reiseapotheke. In bestimmten Situationen kann eine Erweiterung sinnvoll sein, beispielsweise:

- sterile Einmalmaterialien
- zusätzliche Medikamente nach ärztlicher Rücksprache
- spezielle Notfallsets

Lassen Sie sich hierzu vor der Reise individuell beraten.