

## Reiseapotheke

Wenn jetzt in den Sommerferien wieder die Koffer gepackt werden, stellt sich wie jedes Jahr die Frage, was gehört in die Reiseapotheke?

Schön wäre es, wenn man eine allgemein gültige Checkliste hätte. Doch diese gibt es nicht. Die Reiseapotheke muss sich nach den Zielen, dem Reisekomfort und den Gefahren im Reiseziel richten.

Viele bereits bestehende Erkrankungen wie Diabetes oder Herzerkrankungen können sich in den tropischen oder subtropischen Gebieten unserer Erde deutlich verschlechtern.

Auf jede Reise, egal wo hin, müssen regelmäßig einzunehmende Medikamente in ausreichender Menge und möglichst in originalverpackter Form mitgenommen werden.

Häufig muss an Kühlung gedacht werden. Manche Länder verlangen ein ärztliches Attest, um Insulinspritzen oder andere wichtige Medikamente einführen zu können.

Im Allgemeinen sind Reisen, auch in ferne Länder, problemlos, wenn man in Resorts oder guten Hotels einquartiert ist. Hier gelten natürlich bessere hygienische Verhältnisse. Dennoch sollte man das Wasser aus der Leitung nicht trinken, Obst mit sauberen Händen schälen, auf Insektenschutz achten (Insektenspray, Moskitonetz) und Sonnenschutz mitnehmen. Auch in guten Hotels kann man sich verletzen. Denken Sie an Pflaster, Wunddesinfektion und Mullbinden.

Häufigste Reiseerkrankung ist der Durchfall. Hier ist auf ausreichende Trinkmenge zu achten, ein gutes Mittel gegen Durchfall ist „Loperamid“, gegebenenfalls muss auch ein Antibiotikum eingenommen werden. Bei begleitendem Fieber, häufiger als 6 wässrige Stühlen und schwerem Krankheitsgefühl muss eine Vorstellung im nächstgelegenen Krankenhaus erfolgen.

Outdoor-Reisen, Trekkingtouren oder andere Abenteuerreisen verlangen natürlich auch andere Vorsorge. Hier sollte eine Pinzette, ein Dreieckstuch, Isolierfolie und elastische Binden nicht fehlen. Bei solchen Reisen sind Insektensprays, dunkle und langärmelige Kleidung gegen Insektenstiche absolut wichtig.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt frühzeitig über Impfungen und Malariaprophylaxe.

Hier eine Aufstellung der wichtigsten Dinge, die Sie mitführen sollten:

Ausreichende Menge Dauermedikamente für Ihre chronische Erkrankung

Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen)

Allergiemittel (Cetirizin)

Durchfallmittel (Loperamid)

Magenmedikation ( Omeprazol)

Krampflösende Mittel (Buscopan)

Pflaster

Wundauflagen

Elastische Dauerbinden

Wunddesinfektion (PVP Salbe, bei Jodallergie Octenisept)

Gegebenenfalls Pinzette, Schere, Isolierfolie  
Insektenspray  
Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt früh genug über Ihre Reiseziele. Die oben aufgeführte Liste ist lediglich eine Grundversorgung. Viele Reiseziele erfordern eine ganz individuelle Vorsorge.

G.W.