

Reiseapotheke für Fernreisen

Diese Auflistung wurde von Ärzten des Lusanum-Gesundheitszentrum erstellt. Sie ist nur als Vorschlag zu sehen und erhebt insbesondere nicht den Anspruch, vollständig zu sein. Es wird nicht Ihr Reiseziel berücksichtigt und insbesondere nicht Ihre persönlichen Bedürfnisse. Sprechen Sie also die für Sie erforderlichen Medikamente vor der Reise mit Ihrem Hausarzt ab. Wenn Sie mit Kindern reisen, informieren Sie sich bitte bei Ihrem Kinderarzt. Diese Liste enthält nur Medikamente für Erwachsene.

Angegeben ist immer der chemische Name des Medikamentes, in Klammern dahinter ein Beispiel für einen Handelsnamen, z.B. (Aspirin®). Einige Medikamente sind rezeptpflichtig, diese kennzeichnen wir mit einem ⁺, z.B. (Monuril⁺). Zu einigen Medikamenten geben wir einen Hinweis (HW), lesen Sie aber dennoch genau den Beipackzettel. Beachten Sie, dass manche Medikamente die verhütende Wirkung der „Anti-Baby-Pille herab setzen.

Medikamente sind im Ausland oft erheblich billiger. Bedenken Sie aber, dass im fernen Ausland Medikamente bis zu 50% gefälscht sind!

Nehmen Sie zwei Tagesrationen Ihrer persönlichen Medikamente mit ins Handgepäck, falls Ihr Koffer verloren geht. Für manche Länder (z.B. Malediven) brauchen Sie eine Bescheinigung in englischer Sprache über die eingeführten Medikamente und Dosierung. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des „Auswärtigen Amtes“ www.auswaertiges-amt.de > Länderinformationen > Besondere Zollvorschriften.

Die Lusanum-Apotheke stellt Ihnen gerne eine Reiseapotheke zusammen.

- Durchfall. HW: Beachten Sie den grundsätzlichen Hinweis: „Cook it, peel it or forget it, no ice cubes“. Koch es, schäl es oder vergiss es, keine Eiswürfel.
 - Loperamid (Immodium akut®)
 - Rifaximin (Xifaxan⁺).
- Übelkeit, Erbrechen, Seekrankheit
 - Meclozin (Agyrax⁺). HW: vorbeugend einnehmen, nicht erst, wenn die Seekrankheit da ist. Ist nur über die Internationale Apotheke erhältlich oder im Internet, z.B.: www.apotheke-in-belgien.com oder in der Lusanum Apotheke bei uns im Haus. Die Beschaffung kann bis zu 2 Wochen dauern.
 - Dimenhydrinat (Vomex-Zäpfchen®). HW: machen müde
 - Metoclopramid (Paspertin⁺).
- Sodbrennen:
 - Omeprazol (Omepr-Hexal®20mg 7 Stck)
- Antibiotika
 - Harnwegsinfekt: Fosfomycin (Monuril⁺). HW: 3 Std. nach Einnahme nichts trinken und nicht zur Toilette gehen.
 - Durchfall: Rifaximin (Xifaxan⁺).
 - Infektionen im Hals-Nase-Ohrenbereich, bakterielle Atemwegsinfekte: Azithromycin (Azithromycin Hexal 500⁺).
 - Weichteilinfektionen: Clindamycin (Clindamycin-AI 300⁺).
 - Eitrige Entzündungen der Zähne: Amoxicillin (Amoxicillin-Stada 1000⁺)
- Schmerzen
 - ASS (Aspirin®). HW: nicht bei unklaren Virusinfekten (z.B. Dengue) nehmen wegen der Gefahr innerer Blutungen
 - Diclophenac (Voltaren® 25mg) HW: Tabletten mit 50mg sind rezeptpflichtig
 - Ibuprofen (Ibuprofen AL 400®) HW: Tabletten ab 600mg sind rezeptpflichtig.
- Gynäkologische Probleme
 - Scheidenpilz: Clotrimazol (Canesten-Gyn-Once-Kombi®)

- „Pille danach“: 1,5mg Levonorgestrel (PiDaNa^{®+}) oder Ulipristal (ellaOne^{®+})
- Insektenstiche, allergische Hautreizungen, Sonnenbrand
 - Hydrocortison (Soventol HydroCort 0,5%^{®+})
- Allergische Reaktionen, auch Heuschnupfen:
 - Cetirizin (Cetirizin-Hexal-Filmtabletten[®])
- Augenentzündungen
 - Antibiotikum und Kortison (Dexamytrex-Augentropfen^{®+})
- Desinfektion
 - Povidon-Jod (PVP-Jod-Ratiopharm-Salbe[®])
 - Hände desinfizieren: Sterillium 50ml[®]
- Trinkwasserentkeimung
 - Micropur-Forte[®] (100 Tbl. für jeweils 1l Wasser). *HW:* Achten Sie darauf, dass es Micropur-Forte ist und nicht Micropur-Classic. Wenn Sie Leitungswasser nicht aufbereiten, benutzen Sie nur industriell abgefülltes Flaschenwasser (auch zum Zähneputzen) und achten Sie auf den Originalverschluss.
- Mückenschutz

Die Anophelesmücke (Malaria) sticht hauptsächlich in der Abenddämmerung. Die Aedesmücken, die das Denguefieber übertragen, sind tagaktiv, entsprechend müssen Sie sich schützen.

 - Moskitonetze: Es gibt Mückennetze in unterschiedlicher Maschenweite. Die Mücken, die Malaria, Gelbfieber, Chikungunya und Dengue übertragen, sind relativ groß, da reicht ein Netz aus mit 200mesh/inch² (so wird die Maschenweite bestimmt). Muss man sich vor Sandmücken schützen, braucht man ein Netz mit mindestens 600mesh/inch². Bezug z.B. über www.brettschneider.de
 - Repellentien (Lösungen, die auf die Haut aufgetragen werden und den Geruchssinn der Mücken stören. *HW:* wenn Sie in die Sonne gehen, erst das Sonnenschutzmittel auftragen, dann den Mückenschutz.
 - Icaridin: Autan[®]
 - Diethyltoluamid (DEET) Es gibt Lösungen in Konzentrationen von 10% bis 50%, aber erst ab 27% ist die Wirkung belegt, die dann aber höher ist als bei Icaridin. DEET ist plastiklöslich, also Vorsicht z.B. bei Brillen mit Kunststoffgläsern.
 - Nobite-Hautspray[®] (50% DEET) *HW:* für Gebiete mit besonders hohem Malariarisiko
 - Antibrumm-Forte[®] (30% DEET). *HW:* Schutzdauer bis zu 6 Stunden.
- Weitere medizinische Ausrüstung:
 - Thermometer, Splitterpinzette, ggf. ganz kleiner Schraubenzieher für Brillengestell
 - Verbandsmaterial, Pflaster, Binden (ggf. aus dem KFZ-Verbandskasten)
 - Kompressionsstrümpfe fürs Flugzeug (Kompressionsklasse 1)
 - Einmal-Skalpell, Nahtmaterial, Spritzen, Kanülen, Braunülen, Infusionsbesteck je nach Reiseziel bei entsprechend schlechter medizinischer Infrastruktur.

Stand: 4. März 2014

www.reisemedizin-lusanum.de
www.facebook.com/reisemedizin.lusanum