

# Checkliste für die Reiseapotheke

## Trekking

Farbcode: **Blau:** gehört in jede Reiseapotheke  
**Grau:** bei bestimmten Reisen sinnvoll  
**Rot:** Verschreibungspflichtig; Abstimmung mit dem Arzt

Gerade in den Ländern der sogenannten Dritten Welt ist Arzneimittelfälschung ein großes Problem, an dem etliche Menschen pro Jahr sterben. Bedenken Sie dies beim Packen Ihrer Reiseapotheke!

### Brauche ich?

			Meine Präparate
<input type="checkbox"/>	Verbandmaterial	Wundversorgung	Schere, Pinzette, Lupe, Blasenpflaster, Heftpflaster, Wundschnellverband, sterile Kompressen, elastische Binde 5 und 8cm, Wundverschlußstreifen, Sicherheitsnadel, aluschiene (Sam Splint), Tape, Rettungsfolie, Dreiecktuch
		Spritzenmaterial für Arzt / Schwestern	Spritzen 5 und 10ml, Kanülen gelb und blau
		Wunddesinfektion	PVP-Jod-Lösung, Lokalantibiotikum (Salbe oder Puder)
<input type="checkbox"/>	Hygiene	Haut- / Flächendesinfektion	Desinfektionsspray oder -tücher
		Insektenschutz	Repellens, Moskitonetz, Ungeziefer spray
		Wasserdesinfektion	Chemisch und/oder keramisch wirkender Filter
		Verschiedenes	Binden / Kondome
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz	Sonnenschutzpräparate	Hoher Lichtschutzfaktor UV und IR, möglichst mit Titandioxid, Lippenschutz
		Sonnenbrille, Kopfbedeckung	
		Herpesmittel	Aciclovir-Creme
<input type="checkbox"/>	Grippale Infekte	Schnupfen	Abschwellendes Nasenspray
		Husten	Hustenstiller, Schleimlöser
		Fieber	Paracetamol oder Ibuprofen, Fieberthermometer
		Halsschmerzen	Lutschtabletten oder Spray mit Lokalanästhetikum
<input type="checkbox"/>	Allergie/ Sonnenbrand/Insektenstiche	Lokal	Hydrocortisoncreme
		Zum Einnehmen	Antiallergikum 2. Generation, Corticoid-Tabletten
<input type="checkbox"/>	Magen-Darmpräparate	Durchfall	Loperamid, Kohletabletten, Elektrolyte, ev. Antibiotikum
		Magenschmerzen	Antacidum, Spasmolytikum
		Verstopfung	Abführmittel
		Übelkeit / Reisekrankheit	Reisetabletten oder -kaugummis
<input type="checkbox"/>	Schmerzen, Entzündungen	Leichte bis mittlere Schmerzen	Ibuprofen
		Starke Schmerzen	z.B. Tramadol (Achtung: Einfuhrbestimmungen beachten!)
		Prellungen, Zerrungen	Heparin äußerlich 180.000
		Muskelkrämpfe,	Magnesiumpräparat, Elektrolyte
		Dehydratation	
		Unterzuckerung	Traubenzucker

<input type="checkbox"/>	Schlafstörungen		Kurzwirksames Schlafmittel	_____
<input type="checkbox"/>	Augenprobleme	Reizungen	Naphazolintropfen, Dexpanthenol Augensalbe (auch bei Schneeblindheit)	_____
<input type="checkbox"/>	Infektionen	Eitrige Entzündungen Allergien Antibiotikum, Breitband Malariaschutz	Gentamycinsalbe Antiallergische Augentropfen Vom Arzt zu verordnen Prophylaxe laut WHO, Notfallmedikament	_____
<input type="checkbox"/>	Blase / Niere	Entzündung	Antibiotikum, Solidago-Präparat	_____
<input type="checkbox"/>	Ohren	Ohrenschmerzen	Ohrentropfen, ggf. Reinigungstropfen	_____
<input type="checkbox"/>	Dauermedikamente		Ausreichend	_____
<input type="checkbox"/>	Reisen über 2.500m Schlafhöhe	Höhenlungenödem	Nifedipin 20mg ret.	_____
<input type="checkbox"/>		Höhenhirnödem	Dexamethason 4mg	_____
<input type="checkbox"/>		Prophylaxe der Höhenkrankheit	Azetazolamid 250mg (dafür in D nicht zugelassen!)	_____
<input type="checkbox"/>		Höhenhusten	Noscapin	_____

Eine Reiseapotheke ist ein besonderes Gut. Denken Sie bei der Aufbewahrung Ihrer Medikamente daran, dass diese weitgehend vor Hitze, Nässe und mechanischem Stress geschützt sein sollten. Im Fall der Fälle wollen Sie ihre kleinen Helfer schnell erreichen können. Daher gehören bei Flugreisen zumindest Notfallpräparate ins Handgepäck!

Eine Rucksackapotheke sollte auch bei weiten Touren ein Gewicht von 200-500 Gramm nicht übersteigen. Packen Sie daher – falls nötig – nur die tatsächlich benötigte Menge Tabletten nebst Beipackzettel ein und lassen Sie die Reste der Packungen für den nächsten Urlaub zuhause.



**Bahnhof-Apotheke**