

# 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. Diese Liste ersetzt nicht die individuelle Beratung durch Ihren Hausarzt, bzw. durch uns. 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 zusätzlich 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* herabsetzen.

Medikamente sind im Ausland oft erheblich billiger. Bedenken Sie aber, dass im fernen Ausland (insbesondere Asien und Afrika) Medikamente bis zu 50% gefälscht sind!

Nehmen Sie drei 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](http://www.auswaertiges-amt.de) > Länderinformationen > Besondere Zollvorschriften.

Die Lusanum-Apotheke in unserem Haus 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. (Abweichendes und Impfmöglichkeiten erklären wir Ihnen bei der Beratung).
  - Unkomplizierter Durchfall: Rifaximin (Xifaxan 200mg®+) oder Tannacomp + Tiorfan®+ (je 1 Tbl. nach jedem ungeformten Stuhl).
  - Komplizierter Durchfall (z.B. Blut, Fieber): Azitromycin (Azitromycin Hexal 500mg®+)
  - Ausgleich von Elektrolytverlust: Cola, besser noch alkoholfreies Bier (hat mehr Elektrolyte) + Salzstangen
- Magen- Darmbeschwerden: MCP®, (Kohletabletten und Imodium® sind out während der Reise).
- Übelkeit, Erbrechen, Seekrankheit
  - Meclozin (Agyrax®+). HW: vorbeugend einnehmen, nicht erst, wenn die Seekrankheit da ist. Wirkt ca. 12 Std. Ist nur über die Internationale Apotheke erhältlich oder im Internet, z.B.: [www.apotheke-in-belgien.com](http://www.apotheke-in-belgien.com). In der Lusanum Apotheke bei uns im Haus ist Agyrax vorrätig.
  - Dimenhydrinat (Vomex-Zäpfchen®). HW: machen müde. Metoclopramid (Paspertin®+)
  - Vorbeugend: Ingwer Kapseln 250mg.
- Sodbrennen:
  - Omeprazol (Omep-Hexal®20mg 7 Stck), Rennie-Kautbl.®
- Antibiotika
  - Harnwegsinfekt: Fosfomycin (Monuril®+). HW: 3 Std. nach Einnahme nichts trinken und nicht zur Toilette gehen.
  - Entzündungen Außenohr: Ciprofloxacin 2mg. Ohrentropfen.
  - Infektionen im Hals-Nase-Ohrenbereich, bakterielle Atemwegsinfekte: Azithromycin (Azithromycin Hexal 500®+).
  - Weichteilinfektionen, z.B. Hautinfektionen: Clindamycin (Clindamycin-Al 300®+)
  - Eitrige Entzündungen der Zähne: Amoxicillin (Amoxicillin-Stada 1000®+)
- Schmerzen
  - kein ASS (Aspirin®) wegen der Gefahr innerer Blutungen bei Denguefieber
  - Diclophenac (Voltaren® 25mg) HW: Tabletten mit 50mg sind rezeptpflichtig
  - Paracetamol (auch in der Schwangerschaft)
  - Ibuprofen (Ibuprofen AL 400®) HW: Tabletten ab 600mg sind rezeptpflichtig.

- Flugangst  
Lorazepam (Tavor expidet®) bei Bedarf 1mg unter der Zunge zergehen lassen.
- Vorbeugung Thrombose im Flugzeug  
Flugstrümpfe (Kompressionsklasse 1), bei Risikopatienten: Clexane 40®+, Xarelto-Tbl.®+ 10mg (off label)
- Blähungen im Flugzeug: Simethicon (Lefax®) 1 Tbl pro Mahlzeit
- Jet Lag (stärker bei Ostflügen): ggf. 3mg (Melatonin®) 30min vor dem Schlafengehen
- 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 HW: bei Tierbiss Wunden zuerst tiefes Auswaschen der Wunde mit Seifenlösung!
  - 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 mit z.B. Micropur, 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/inch<sup>2</sup> (so wird die Maschenweite bestimmt). Muss man sich vor Sandmücken schützen, braucht man ein Netz mit mindestens 600mesh/inch<sup>2</sup>. Bezug z.B. über [www.brettschneider.de](http://www.brettschneider.de)
  - Imprägnieren von Mückennetzen oder Kleidung: Permethrin Spray (Nobite-Kleidung®)  
Infos unter: [www.nobite.com/de/produkte/nobite-kleidung/](http://www.nobite.com/de/produkte/nobite-kleidung/)
  - 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 (LF ≥ 15), 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 besser ist als bei Icaridin. DEET ist plastiklöslich, also Vorsicht z.B. bei Brillen mit Kunststoffgläsern. Je höher die Konzentration, umso länger die Wirkdauer.
      - Nobite-Hautspray® (50% DEET)
      - Antibrumm-Forte® (30% DEET). HW: Schutzdauer bis zu 6 Stunden.
- Vorbeugung der Höhenkrankheit (nur nach ärztlicher Beratung) Azetazolamid (Diamox®+) 2x ½ Tbl. (=125mg) pro Tag ab 1 Tag vor Anstieg. Kopfschmerzen in der Höhe: Ibuprofen 400.  
Sehr häufig in großer Höhe: Durchfall (s.oben). Wichtig: viel, viel trinken! (auch ohne Durchfall)
- Weitere medizinische Ausrüstung:
  - Thermometer, Splitterpinzette, ggf. ganz kleiner Schraubenzieher für Brillengestell
  - Verbandsmaterial, Pflaster, Steri-Strip®, Binden (ggf. aus dem KFZ-Verbandskasten), ggf. Kondome
  - Kompressionsstrümpfe fürs Flugzeug (Kompressionsklasse 1). Gibts z.B. in Drogeriemärkten
  - Je nach Reiseziel (Expedition) bei entsprechend schlechter medizinischer Infrastruktur: Einmal-Skalpell, Nahtmaterial, Spritzen, Kanülen, Braunülen, Infusionsbesteck, Malaria Schnelltest: BinaxNOW-Malaria® (Fa Abbott).