



# Reiseapotheke – Checkliste

Patienten-Handout · Praxis Dr. Stefan Reschke, Walldorf

## GRUNDAUSSTATTUNG FÜR JEDE REISE

|                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Schmerz- &amp; Fiebermittel</b><br>Paracetamol (z. B. ben-u-ron®), Ibuprofen (z. B. Dolormin®, Nurofen®)                                | Nach Packungsbeilage dosieren, bei Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären                                    |
|    | <b>Insektenstiche &amp; Juckreiz</b><br>Antihistaminikum-Gel (z. B. Fenistil® Gel), ergänzend Wärmestift gegen Juckreiz (z. B. Bite Away®) | Wärmestift lindert nur den Juckreiz – er schützt nicht vor Krankheitsübertragung wie Denguefieber oder Malaria |
|   | <b>Wundversorgung</b><br>Heftpflaster, Blasenpflaster (z. B. Compeed®), sterile Wundkompressen, elastische Binde, Pinzette, kleine Schere  | Für kleinere Schnitte, Blasen und Verstauchungen                                                               |
|  | <b>Desinfektion</b><br>Wunddesinfektionsspray (z. B. Octenisept®)                                                                          | Vor dem Verbinden jeder offenen Wunde anwenden                                                                 |
|  | <b>Übelkeit / Reiseübelkeit</b><br>Dimenhydrinat (z. B. Vomex A®)                                                                          | Auch bei Reisekrankheit auf Schiff, Bus oder im Flugzeug geeignet                                              |
|  | <b>Durchfall</b><br>Loperamid (z. B. Imodium® akut), Elektrolytpulver (z. B. Elotrans®, Oralpädon®)                                        | Elektrolyte zuerst – Loperamid möglichst nicht sofort, sondern gezielt einsetzen (siehe Blogbeitrag)           |
|  | <b>Sonnenschutz</b><br>Sonnencreme LSF 30 oder höher, After-Sun-Gel                                                                        | Bei Kindern und empfindlicher Haut höheren LSF wählen                                                          |
|  | <b>Fieberthermometer</b><br>Digitales Thermometer                                                                                          | Klein, robust, batteriebetrieben                                                                               |

## PERSÖNLICHE UNTERLAGEN

|                                                                                   |                                                                                          |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Dauermedikation</b><br>In ausreichender Menge plus Reserve für einige Tage            | Am besten im Handgepäck transportieren                                          |
|  | <b>Aktueller Medikationsplan</b><br>Ausgedruckt, ggf. auch auf Englisch                  | Wichtig für den Notfall im Ausland                                              |
|  | <b>Ärztliche Bescheinigung</b><br>Bei Betäubungsmitteln oder größeren Medikamentenmengen | Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt diese auf Wunsch rechtzeitig vor der Reise aus |
|  | <b>Impfausweis</b><br>Insbesondere bei Fernreisen                                        | Vor Reiseantritt auf Vollständigkeit prüfen                                     |

## ZUSÄTZLICH BEI FERNREISEN

|                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Mückenschutz</b><br>Lange, helle Kleidung, Moskitonetz fürs Bett, Repellent mit DEET oder Icaridin | Kleidung und Netz schützen zuverlässiger als Sprays allein – wichtig in Dengue- und Malariagebieten              |
|  | <b>Malariaprophylaxe</b><br>Nur nach individueller reisemedizinischer Beratung                        | Abhängig von Reiseziel, Reisezeit und Risikogebiet                                                               |
|  | <b>Breitbandantibiotikum</b> (Stand-by)<br>Nur nach ärztlicher Verordnung, je nach Reiseziel          | Ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – kein pauschaler Bestandteil der Reiseapotheke |
|  | <b>Trinkwasserdesinfektion</b><br>Tabletten oder Filter                                               | Bei unsicherer Wasserqualität vor Ort                                                                            |

*Diese Checkliste ersetzt keine individuelle reisemedizinische Beratung. Bei Fernreisen, chronischen Erkrankungen, Schwangerschaft oder Reisen mit Kindern empfiehlt sich ein Beratungstermin vier bis sechs Wochen vor Abreise.*