

Reiseapotheke Checkliste

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre persönlichen Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmässig einnehmen, in genügend grosser Menge im Handgepäck mitnehmen.

Grundausrüstung/Basis:

Notizen	Indikation
	Malariamittel Je nach Person, Region, Übertragungshäufigkeit und Resistenzlage kommen verschiedene Medikamente als Vorsorge mit regelmässiger Einnahme oder als Notfallselbsttherapie in Frage.
	Fieber-Thermometer Soll unbedingt als diagnostisches Hilfsmittel mitgenommen werden.
	Durchfallmittel Nimmt den Durchfall und hemmt die Dickdarmtätigkeit, behandelt jedoch nicht die Ursache des Durchfalls. Bei aggressiven Keimen kann deshalb dieses Medikament die Situation verschlechtern. Wichtig ist, dass man in erster Linie die verlorene Flüssigkeit mit mindestens 3 Liter Wasser pro Tag oder einem anderen sauberen Getränk ersetzt. Bei einer Dauer von über 24 Stunden müssen auch Salz und Zucker ersetzt werden (Orale Rehydratationslösung, Suppe, Tee mit viel Zucker etc.). Bei Kleinkindern sofort Salz- und Zuckerverlust ausgleichen. Bei Fieber (>38°C) und/oder starken Bauchkrämpfen und/oder blutigem Stuhl und/oder wenn innert 2 Tagen keine Besserung des Durchfalls eintritt, Behandlung mit Durchfallmittel stoppen und antibiotisch behandeln.
	Antibiotikum mit sehr breitem Wirkungsspektrum Kommt zum Einsatz bei notfallmässiger Selbstbehandlung von heftigem Durchfall (=mit Fieber und/oder Blut im Stuhl, und/oder heftigen Begleitsymptomen, vgl.oben), Blasenentzündung (Brennen und Schmerzen beim Wasserlösen), schwereren Infekten der Atemwege (starke Erkältung mit hohem Fieber, Bronchitis oder Lungenentzündung) oder Wund- und Weichteilinfekten .
	Medikament gegen Übelkeit und/oder Reisekrankheit Medikament gegen Übelkeit bei Magen-Darm-Erkrankungen, oder bei Reisekrankheit auf Schiffen etc.
	Bauchschmerzen und -krämpfe Spezifisch krampflösendes Schmerzmittel, auch bei Koliken
	Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und/oder Fieber Kopf-, Muskel- und Menstruationsschmerzen
	Nasentropfen/Nasenspray Aufgrund des Klimawechsels, Klimaanlage und schlechter Hygiene (Händewaschen) sind Erkältungen und Infektionen der Atemwege während Tropenreisen häufig.
	Hustenmittel (vgl. oben)
	Mittel gegen Halsschmerzen (vgl. oben)
	Ohrentropfen Entzündungen des äusseren Gehörganges können sehr schnell zu sehr starken Schmerzen führen: Nicht zu lange warten.
	Augentropfen Bei Rötung und Brennen im Auge durch z. B. Wind, Allergien etc. Nur mit Vorbehalt für Kontaktlinsenträger, da durch diese Symptombehandlung eine bakterielle und somit schwerwiegende Augenentzündung verschleppt werden kann. Achtung: Aus Hygiene-Gründen in den Tropen möglichst 1-Tages-Linsen oder flexible bzw. harte Linsen verwenden, am besten die Brille tragen. Ev. Händedesinfektionsmittel mitnehmen.
	Akute Bindehautentzündungen/Augenentzündungen Antibiotische Augentropfen zur Behandlung schwererer Augenentzündungen mit verklebten, roten und schmerzenden Augen. Immer beide Augen gleichzeitig behandeln. Falls keine deutliche Besserung innerhalb 24 Std., sofort Augenarzt aufsuchen, der einen internationalen Standard bieten kann.
	Salbe gegen Wundinfekte Antibiotische Salbe. In den Tropen und Subtropen können sich auch ganz kleine Verletzungen schnell stark

	entzünden.
	Tabletten gegen allergische Reaktionen Gegen starken Juckreiz, z. B. als Reaktion auf Insektenstiche (Mücken, Flöhe, Wanzen etc.). Wichtig für Personen die bereits bekannte Allergien, Asthma oder Nesselfieber haben oder hatten. Das Medikament kann auch bei Schwierigkeiten mit dem Druckausgleich im Flugzeug helfen (hier auch Nasenspray anwenden).
	Salbe gegen Juckreiz, Reaktionen auf Insektenstiche, Sonnenallergie Auch bei heftigem Sonnenbrand, sowie allergischen Reaktionen, die mit Juckreiz verbunden sind.

Medizinisch relevante Reiseartikel

Notizen	Indikationen
	Sonnenschutzmittel (wasserfest)
	Lippenschutz
	Mückenschutzmittel für Haut. Speziell für die Tropen geeignet.
	Moskitonetze kastenförmig , d.h. 4-eckig für (Einer- oder) Doppelbetten, (imprägniert)
	Befestigungs-Set für Moskitonetze
	Insektizid zur Imprägnation des Moskitonetzes
	Insektizid (=Insektengiftspray) für Räume
	Insektizid (=Insektengiftspray) zur Imprägnation von Kleidern
	Räucherspirale
	Mittel zur Wasserdesinfektion
	Wasserfilter
	Präservative
	Ohrpfropfen aus Schaumgummi

Individuelle Zusätze:

	Schlafmittel Achtung, sehr schneller Wirkungseintritt (ca. 10 min). Geeignet, zum Schlafen auf Langstreckenflügen, bei Einschlafstörungen wegen Jetlag etc.
	Hautpilzkrankungen/Scheidenpilz Tabletten/ Crème
	Fieberbläschen
	Thrombose- und Embolieprophylaxe: Bei erhöhtem Thromboserisiko, z. B. familiärer Häufung, Rauchen Übergewicht, Alter über 65 Jahre oder wenn Sie selbst bereits einmal eine Thrombose oder Embolie gehabt haben und bei Flügen von über 5 Std. kann es sinnvoll sein, das Blut zu „verdünnen“. Gegen die „Reisethrombose“, hat sich auch das Tragen von Stützstrümpfen als wirksam erwiesen. Ggf. sollen beide vorsorglichen Massnahmen kombiniert werden.
	Trockene Nasenschleimhäute
	Notfallmedikament Allergie
	Flugangst
	Stärkeres Schmerzmittel: Gegen Hexenschuss und andere sehr starke Schmerzen

	Sodbrennen und Magenbeschwerden
	Hämorrhoiden
	Blähungen
	Händedesinfektionsmittel
	Verstopfung
	Orale Rehydratationslösung: Salzlösung zum Ausgleich eines Flüssigkeitsmangels
	Mittel zur natürlichen Stärkung der Darmflora
	Höhenkrankheit: Bei raschem Aufstieg, bei Expeditionen und abenteuerlichen Trecks
	Verstauchungen/Prellungen/Quetschungen

Instrumente und Verbandsmaterial:

	Wundpflaster
	Pinzette
	Scherchen
	Desinfektionsmittel
	Fixierpflaster
	Gazebinde 4 cm
	Elastische Binde 6 cm
	Wundverschluss
	Latex Handschuhe 1 Paar, nicht steril
	Gaze klein /gross