

# Pack- und Checkliste: Reiseapotheke

## Gesundheit sicher eingepackt!

Egal, ob du weit in die Ferne schweifst, ins europäischen Ausland reist oder in der Heimat Urlaub machst – eine gut sortierte Reiseapotheke gehört auf jeden Fall ins Gepäck.

Jede Reiseapotheke sollte jedoch individuell zusammengestellt werden – je nach Ziel, Dauer und Art der Reise sowie den gesundheitlichen Befindlichkeiten der Reisenden.

Eine fertig gekaufte Reiseapotheke kann daher immer nur als Basis dienen und sollte individuell ergänzt werden. Bei der Zusammenstellung hilft dir auch dein Hausarzt bzw. deine Hausärztin oder eine Apotheken-Fachkraft.

## Basisausstattung

Die Basisausstattung einer guten Reiseapotheke sollte folgende Dinge enthalten:

- Arzneimittel
- Verbandsmaterial
- Schutzmittel
- Zubehör
- Sonstiges
- Wichtige medizinische Unterlagen

## ARZNEIMITTEL

- Schmerzmittel (bei Kopf- und Wundschmerzen, Entzündungen und Fieber)
- Arznei gegen Erkältungen, Husten, Schnupfen, Hals- und Ohrenschmerzen
- Nasentropfen
- Hustenlöser, Halstabletten
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Mittel gegen Durchfall (Kohletabletten oder anderes Medikament)
- Brand- und Wundheilsalbe für kleinere Verbrennungen sowie für Sonnenbrand
- Salbe bei Verstauchungen, Prellungen und Schürfwunden
- Reise-Kaugummi oder anderes Präparat gegen Reiseübelkeit
- Abführmittel (z. B. auf Basis von Trockenfrüchten oder Leinsamen)
- Elektrolyt-Pulver
- Mittel zum Wiederaufbau der Darmflora
- Salbe bei Insektenstichen
- Mittel bei Augenentzündungen
- ggf. Breitbandantibiotikum (verschreibungspflichtig, mit dem Arzt Rücksprache halten)
- ggf. Mittel bei Pilzinfektionen und Herpes

- ggf. Malariatabletten
- ggf. Mittel gegen Höhenkrankheit
- ggf. Magnesiumtabletten
- ggf. Multivitaminpräparat

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## VERBANDSMATERIAL

- Wundpflaster (fertig geschnittene Stücke und größere Stücke zum Zuschneiden)
- Heftpflaster (1 Rolle)
- Klammerpflaster
- Desinfektionsmittel für die Haut
- sterile Kompressen (1 Päckchen)
- Mullbinden (6 und 8 cm breit, jeweils fest und elastisch)
- Dreiecktücher (ca. 5 Stück)
- elastischer Wundschnellverband (6 und 10 cm breit)
- Wundpuder
- Wundsalbe
- Spezialverbandtuch bei Brandwunden



- ggf. Sprühpflaster
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SCHUTZMITTEL

- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel
- Moskitonetz
- ggf. spezielles Zeckenschutzmittel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ZUBEHÖR & SONSTIGES

- Pinzette (zum Entfernen von Dornen, Stacheln und Splintern)
- Zeckenzange/-karte
- Schere
- Sicherheitsnadeln
- Fieberthermometer (ohne Quecksilber)
- ggf. sterile Einwegspritzen (5 ml) und Kanülen (Nr. 2) – vor allem für Reisen in Länder mit geringerem medizinischen/hygienischen

Standards empfehlenswert

- ggf. steriles Skalpell
- ggf. Wasserdesinfektionsmittel
- ggf. Desinfektionstücher/Desinfektionsmittel für Gegenstände
- weiße Kreide
- Rettungsdecke/-folie
- Einweghandschuhe
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Ohropax
- ggf. Kompressionsstrümpfe zur Vorbeugung von Thrombosen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### WICHTIGE MEDIZINISCHE UNTERLAGEN

- Krankenkassen-Chip-Karte
- Impfausweis
- ggf. Allergiepass, Internationaler Diabetiker ausweis, Marcumar ausweis
- Notrufnummern zu Hause (Angehörige, behandelnde Ärzte)
- Bei chronischen/schweren Krankheiten alle

wichtigen medizinischen Daten, die Ärzte im Urlaubsland ggf. bei einem Notfall benötigen.

- Bei regelmäßig einzunehmenden Medikamenten eine Auflistung der Mittel und ihrer Dosierung, damit bei einem Notfall der Arzt im Urlaubsland ggf. Bescheid weiß.
- Ärztliche Bescheinigung nach dem SchenGENER Abkommen für Betäubungsmittel und anderen stark wirkenden Medikamenten sowie für mitgeführte Spritzen.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Notizen:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Individuelle Erweiterung der Reiseapotheke

### PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE

#### Regelmäßig benötigte Medikamente

Neben der Grundausstattung gehören in die Reiseapotheke natürlich alle Medikamente, die du regelmäßig einnehmen musst – zum Beispiel Blutdruckmittel, Diabetes-Medikamente, Antibaby-Pille usw. Nimm vor allem lebensnotwendige Arzneimittel in ausreichender Menge mit und plane auch mögliche Verluste sowie Verzögerungen durch Streiks oder Flug-/Zugausfälle ein. Als Reserve sind etwa ein Drittel zusätzlich empfehlenswert. Am besten ist es, die Medikamente auf zwei Gepäckstücke aufzuteilen, sollte eines verloren gehen.

- Blutdruckmittel
- Herz-Medikamente
- Diabetes-Medikamente
- Schilddrüsen-Hormone
- ggf. Pille
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Eventuell nötige Medikamente

Weiterhin solltest du Medikamente für alle Beschwerden mitnehmen, für die du anfällig bist, zum Beispiel:

- Kreislaufmittel
- Mittel bei Überanstrengung
- Mittel bei Sodbrennen
- Magentropfen
- Mittel bei Allergien
- Augentropfen
- Ohrentropfen (für Taucher und Schnorchler)
- Fußsalbe bei schmerzenden Füßen
- Blasenpflaster
- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Mittel bei Pilzinfektionen der Scheide
- Kältespray für Sportverletzungen
- Kalt-/Warm-Kompressen
- Einreibung bei Muskelkater
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### FÜR BABYS & KLEINKINDER

- Arzneimittel wie unter „Basisausstattung“ genannt, jedoch in milder, kindgerechter Form
- Fieberzäpfchen/-saft
- sanftes Desinfektionsmittel, das nicht brennt
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### FÜR SPORTREISEN, EXPEDITIONEN usw.

- Sportgel
- Kompass und Karte
- Handy/Funkgerät
- spezielle Notfalladressen (z. B. Bergwacht, Tauch-Station usw.)
- Klären welche gesundheitliche Risiken es in abgelegenen Regionen gibt (z. B. Tollwut-Gefahr, Gifttiere, Bilharziosegebiet?)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### NATURHEILKUNDLICHE & ALTERNATIVE MITTEL

- ätherisches Teebaumöl (Desinfektion)
- ätherisches Pfefferminzöl (Kopfschmerzen)
- ätherisches Neemöl (Mückenabwehr)
- Ingwer bei Reiseübelkeit
- Arnikasalbe bei Verletzungen
- durchblutungsfördernde Salbe für die Beine, z. B. mit Rosskastanie
- Mittel zur Stärkung des Immunsystems (z. B. Umckaolabo, Meditonsin)
- Birkenkohle (Durchfall)
- Baldrian-Mittel bei Schlafbeschwerden
- Kolloidales Silber
- Kokosöl (leichter Sonnenschutz, Hautpflege)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WICHTIG:** Lasse dich auch beim Kauf natürlicher Medikamente gut in der Apotheke bzw. beim Arzt beraten. Es gibt teilweise große Unterschiede.

### BACHBLÜTEN

- Rescue-Tropfen (Bachblüten)
- Rescue-Salbe
- ggf. Bachblüten-Mischung gegen Flugangst
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### HOMÖOPATHISCHE MITTEL (Beispiele)

- Arnika (Verletzung, Verstauchung, Prellung)
- Cocculus (gegen Reiseübelkeit)
- Veratrum (Kreislaufschwäche, Durchfall)
- Nux vomica (Jet Lag)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WICHTIG:** Informiere dich vor der Verwendung von naturheilkundlichen Arzneien auch genau über die Anwendung, Dosierung und Gegenanzeigen. Auch natürliche Mittel kann man falsch einnehmen!

### FÜR HAUSTIERE

- Zecken- und Flohschutz
- Wundversorgung
- Pinzette
- Zeckenzange/-karte
- Fieberthermometer
- Augewasser (Augen- und Wundreinigung)
- Beißschutz
- Pfotenpflegemittel
- Elektrolyt-Getränk
- Beruhigungsmittel
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Erbrechen
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel/Jodlösung
- Flohkamm
- Verbandsmaterial
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WICHTIG:** Frage deinen Tierarzt, welche Mittel für deine(n) Liebling(e) am besten geeignet sind.



## WICHTIGE TIPPS RUND UM DIE REISEAPOTHEKE:

- Stelle deine Reiseapotheke individuell nach Art und Dauer der Reise sowie dem Zielland zusammen. Lasse dich dabei von deinem Arzt und/oder Apotheker beraten.
- Überprüfe, ob die Medikamente und Utensilien vom letzten Jahr noch frisch bzw. steril sind.
- Wichtige Medikamente immer im Handgepäck mitnehmen!
- Alle Beipackzettel mitnehmen, damit alle Infos zur Anwendung und Dosierung sowie zu Gegenanzeigen zur Hand sind.
- Lebensnotwendige Medikamente in ausreichender Menge (etwa 1/3 Reserve zusätzlich) einpacken, auch Verluste einplanen. Mit dem Arzt besprechen, welche Arzneimittel notfalls vor Ort besorgt werden können.
- Die Reiseapotheke vor Feuchtigkeit schützen und so kühl wie möglich transportieren. Nie in die direkte Sonne legen. Am besten eignen sich sicher verschließbare Behälter mit einer guten Abdichtung.
- Bei den Einnahmezeiten ggf. Zeitverschiebungen berücksichtigen!

- Wer dauerhaft Medikamente einnimmt, sollte vor der Reise mit dem Arzt oder Apotheker abklären, ob es Wechselwirkungen mit Reisemedikamenten oder Probleme mit dem Klima geben kann. So können einige Präparate beispielsweise in Höhenlagen zu Nebenwirkungen führen. Mittel mit Acetylsalicylsäure sollte man nicht in Malariagebieten einnehmen.
- Grundsätzlich sollte man nur Medikamente mitnehmen, die man kennt, verträgt und die sich bewährt haben. Allerdings kann es bei manchen Beschwerden empfehlenswert sein, auch auf Mittel zurückzugreifen, die vor Ort in den Apotheken erhältlich sind – etwa Insektenschutzmittel, Medikamente gegen Höhenkrankheit oder Erkältungen. Diese sind speziell auf die Bedürfnisse in der Region ausgerichtet und können unter Umständen besser helfen als mitgebrachte Arzneien. Es ist empfehlenswert, sich am besten in einer Apotheke vor Ort beraten zu lassen. Oft gibt es auch Deutsch oder zumindest Englisch sprechende ApothekerInnen.
- Sehr starke Medikamente, Arzneien, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen, Arzneien, die im Ausland unter das Drogengesetz fallen, oder Spritzen können zu Problemen an den Grenzen führen. Kläre vorab die

rechtliche Situation (Arzt, Tropeninstitut, Konsulat) und lasse dir ggf. von deinem Arzt eine Bescheinigung ausstellen.

## LINKTIPPS:

- Auswärtiges Amt: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)
- Centrum für Reisemedizin: [www.crm.de](http://www.crm.de)
- Reisemedizinischer Infoservice: [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)
- Tropeninstitut: [www.tropeninstitut.de](http://www.tropeninstitut.de)

## HINWEIS:

Alle Informationen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Irrtümer können jedoch nicht ausgeschlossen werden. Die Autorin übernimmt daher keinerlei Haftung für inhaltliche Irrtümer oder Fehler in der Anwendung.

Bei allen Fragen rund um die Gesundheit und Medikamente ist immer der Arzt bzw. Apotheker der richtige Ansprechpartner.