

Reiseapotheke: Was gehört alles hinein?

Grundausrüstung:

Pflasterrolle
Lavasept oder Octenisept
Mullbinden
Insektenabwehrmittel (z.B. Autan family milch, Nobite)
Elotrans Beutel
Schere, Pinzette, Sicherheitsnadeln
Schmerzmittel (z.B. Paracetamol)
Steriler Wundverband (z.B. ES-Kompressen 10x10 cm)
Sonnenschutzmittel

Je nach Bearf mitnehmen:

Medikamente gegen bestehende Erkrankungen
Magen-Darm-Beschwerden: Durchfall (Perocur forte Kapseln 20), Übelkeit, Erbrechen (MCP Drg. 20), Verstopfung (Laxoberal)
Erkältung: Husten: Bronchicum Mono Tropfen, Aspirin Tabl.
Gehörgangsentzündung
Bindehautentzündung: Posiform Augensalbe
Beruhigungsmittel: Lorazepam 1,0 mg Tabl N1
Pilzmittel: Antifungol Puder
Mittel gegen Malaria
Sterile Spritzen und Kanülen
Wasserdesinfektionsmittel

Die 10 „goldenen Regeln“

1. Guter Mücken- und Insektenschutz
2. Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten
3. Keine ungeschützten Intimkontakte
4. Nicht in tropischen Gewässern baden
5. Nicht barfuß laufen
6. Guter Sonnen- und Hitzeschutz
7. Eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen
8. Malariaprophylaxe Tabletten konsequent einnehmen
9. Adresse der Botschaft vor Ort für Notfälle mitnehmen
10. 2 Monate vor Reiseantritt individuelle Beratung beim Hausarzt