



# Was gehört in Ihre Reiseapotheke?

## Ihre persönliche Checkliste

### Magen/Darm und Übelkeit

- Medikament gegen Durchfall
- Medikament gegen Verstopfung
- Elektrolytlösung
- Medikament gegen Übelkeit, Brechreiz und Reisekrankheit
- Medikament gegen Sodbrennen und Krämpfe
- Medikament gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden

### Fieber und Erkältung

- Medikament gegen Schmerzen und Fieber
- Fieberthermometer
- Nasenspray und Schnupfenmittel zum Einnehmen
- Medikament gegen Ohrenschmerzen
- Hustenmittel
- Halswehmittel

### Insekten- und Zeckenschutzmittel

- Insektenschutzmittel
- Medikament zur Behandlung von Insektenstichen
- Medikament gegen allergische Reaktionen

### Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel (auch für die Lippen)
- Après-Soleil und Feuchtigkeitscreme
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, UV-dichte Textilien

### Wunden und Schürfungen

- Desinfektionsmittel, Wundsalbe
- Schnellverband
- Schere und Pinzette
- Wundauflagen und Heftpflaster

- Gazebinden
- Elastische Binden
- Einweghandschuhe
- Blasenpflaster
- Steri-Strips für Schnittwunden
- Spritzenset

## **Ergänzende Ausstattung**

- Augentropfen
- Medikament gegen Schlafstörung
- Stütz- oder Reisestrümpfe
- Malariaprophylaxe
- Antibiotikum
- Thromboseprohylaxe
- Ohrstöpsel
- Schlafbrille für den Flug
- Reisekissen
- Brille, Sonnenbrille, Linsen
- Erfrischungstücher

- Taschentücher
- Eigene Medikamente aus einer laufenden Behandlung

## **Hygiene**

- Wasserentkeimungstabletten
- Hände- und Flächendesinfektion
- Verhütung, Präservative

## **Dokumente**

- Reisepass, Identitätskarte, Fahrausweis
- Rezeptkopien
- Allergiepass
- Impfausweis (bzw. elektronischer Impfausweis)
- Krankenkassenversicherungskarte
- Brillenrezept, Ersatzbrille
- Notfallnummern

Lassen Sie sich in Ihrer Rotpunkt Apotheke beraten. Wir stellen Ihnen gerne eine persönliche Reiseapotheke zusammen!

## **Allgemeine Reisetipps:**

### **Welche Regeln gilt es beim Essen und Trinken einzuhalten?**

- Kein Leitungswasser trinken oder dann Wasserentkeimungstabletten mitnehmen.
- „Boil it, cook it, peel it or forget it“. „Sieden, kochen, schälen oder sein lassen“. Salat, rohes Gemüse, rohes Fleisch, roher Fisch, Eiswürfel und Glace sind häufige Infektionsherde. Meiden Sie diese!
- Falls Sie doch an Durchfall leiden: Flüssigkeitsersatz, ist vor allem bei Kindern lebenswichtig. Es ist deshalb wichtig, schnell für eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Nehmen Sie vorsorglich ein Elektrolytpräparat mit oder stellen Sie selber eines her. Rezept: 1 TL Kochsalz, 8 TL Zucker, 1 Tasse Fruchtsaft auf 1 Liter abgekochtes Wasser.
- Trinken Sie viel Bouillon und Tee.

### **Wie schützen Sie sich vor der Sonne?**

- Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem UVB-Faktor (mind. 30) und hohem UVA-Faktor (Schutz vor Sonnenallergien)
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, UV-dichte Textilien

## Allgemeine Reisetipps:

### Was gilt es auf langen Flugreisen zu beachten?

- Die tiefe Luftfeuchtigkeit der Kabinenluft trocknet gerne die Atemwege aus. **Trinken Sie deshalb viel.** Vermeiden Sie Alkohol.
- Bei Schnupfen kann es zu Problemen mit dem Druckausgleich kommen. Halten Sie für solche Fälle Nasentropfen oder einen Spray bereit. Evtl. hilft auch Kaugummi-Kauen.
- Überflug von Zeitzonen (Jetlag). Bei Flügen in westlicher Richtung wird die Zeitverschiebung besser verarbeitet als in östlicher Richtung. Es wird empfohlen, sich so schnell wie möglich der entsprechend herrschenden Tageszeit anzupassen (kein Schlaf während Tag-Stunden, keine Schlafmittel, kein Alkohol). Müssen Sie Medikamente zu bestimmten Tageszeiten einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wie Sie die Zeitverschiebung vornehmen sollen.
- Personen mit Venenproblemen oder früheren Thrombosen sollten während des Fluges Kompressionsstrümpfe tragen.
- Reiseübelkeit: dagegen gibt es gute Medikamente in Ihrer Rotpunkt Apotheke.
- Medikamente (u.a. vom Arzt verordnete) gehören in das Handgepäck.

## **Wissenswertes über Malaria:**

### **Symptome einer Malaria-Erkrankung:**

- Treten frühestens 6 bis 10 Tage nach einer Infektion auf.
- Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen.
- Übelkeit und Erbrechen.

### **Vorbeugende Massnahmen:**

- Mückenstiche vermeiden (Schutzspray).
- Vor allem abends und nachts unbedeckte Körperpartien mit mückenabstossenden Lösungen einreiben.
- Abends lange Hose und langärmelige T-Shirts anziehen.
- Kleider mit Mückenschutzmittel besprühen, Moskitonetz benutzen, wenn keine Klima-Anlage vorhanden ist.

Lassen Sie sich für eine medikamentöse Prophylaxe oder Notfall-Medikation in Ihrer Rotpunkt Apotheke beraten.