

# Merkblatt für Ihre Reiseapotheke



## Bei Reisen in warme Länder zu beachten:

Eine Reiseapotheke und Impfungen sind wichtige Vorkehrungen und ersetzen Vorsichtsmaßnahmen in Verhalten und Hygiene nicht!

**Ruhetag:** Nach Interkontinentalflügen, insbesondere bei Flügen mit Zeitverschiebung, empfiehlt sich ein Ruhetag. Die biologischen Rhythmen des Körpers müssen sich anpassen.

**Kleidung:** leichte, luftige Kleidung, die eine gute Transpiration ermöglicht; Baumwollstoffe oder atmungsaktive Funktionskleidung sind vorzuziehen.

**Schuhe:** feste Schuhe außerhalb des Strandes; Vorsicht im Gelände vor giftigen Tieren, auf die man treten könnte.

**Sonnenschutz:** Für ausreichenden Sonnenschutz sorgen (Sonnencreme, Sonnenbrille und -hut), vor allem nach der Ankunft; Sonnencreme schützt nicht vor einem Hitzschlag. Ruhe in der Mittagshitze.

**Ernährung:** reichhaltiges Frühstück, keine schweren Mahlzeiten und Alkohol während der Tageshitze; Vorsicht mit ungekochten Speisen (Fleisch, Fisch, Milch), rohe Salate, Obst; verstärkte Flüssigkeitszufuhr 2-4L pro Tag.

**Baden:** In Afrika und Südamerika niemals in Süßwasser baden: Gefahr einer Infektion durch Schistosomen; am Meer von Flussmündungen fernhalten, da oft Abwässer eingeleitet werden.

**Reiseapotheke:** Medikamente in das Bordgepäck, da in den Frachträumen während des Fluges oft Temperaturen unter 0°C herrschen; Verfalldaten beachten; in warmen Ländern sind Sprühdosen und Zäpfchen ungeeignet; Aufbewahrung unzugänglich für Kinder; Dauermedikation für die Reise einplanen und eventuell Medikationsplan vom Arzt mitnehmen, falls im Zielland eine Kontrolle erfolgt.



**BRUNNENKRESS APOTHEKE**

Christoph Zähle Apotheker

99974 Mühlhausen  
fon 03601 44 -68 17 | fax -24 19  
info@brunnenkress-apotheke.de

**ANGER APOTHEKE**

99986 Oberdorla  
fon 03601 408 74 -75 | fax -76  
info@anger-apotheke.de

**MOHREN APOTHEKE**

99974 Mühlhausen  
fon 03601 83 13 -14 | fax -10  
info@mohrenapotheke.de

# Checkliste für Ihre Reiseapotheke:

- Ihre persönliche Dauermedikation

## Innerliche Anwendung

- Reisetabletten
- Gegen Durchfall
- Gegen Verstopfung
- Bei Verdauungsstörungen
- Sodbrennen
- Gegen Schmerzen und Fieber
- Nasenspray
- Hustenlöser und Hustenstiller
- Gegen Harnwegsinfektionen
- Bei Kreislaufstörungen
- Gegen Halsschmerzen
- Bei Allergien
- Zur Beruhigung

## Äußerliche Anwendung

- Für Prellungen und Verstauchungen
- Insektenabwehr
- Sonnenschutz
- Gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Allergien
- Gegen Pilzkrankungen
- Gegen Ohrenschmerzen
- Gegen Reizerscheinungen am Auge

## Wundversorgung

- Mullbinden
- Elastische Binden
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Pflaster

## Malariaprophylaxe

- Basismedikation und zusätzliche Medikamente bei resistenten Erregern
- Insektenschutz
- Moskitonetz

## Sonstiges

- Taschenlampe und Batterien
- Fieberthermometer
- Oberflächen-desinfektionsmittel
- Mittel zur Trinkwasser-desinfektion

# Impfungen bei Fernreisen:

| Impfung       | Länder                                   | Bemerkung  |
|---------------|--|--|
| Gelbfieber    | tropisches Afrika, nördliches Südamerika | Impfschutz für 10 Jahre  |
| Tetanus       | Weltweit                                 | Grundimmunisierung 3 Injektionen: 2x im Abstand von 4-12 Wochen einmal nach 6-24 Monaten, Auffrischung alle 8-10 Jahre |
| Poliomyelitis | Weltweit                                 | Grundimmunisierung 2 Injektionen: im Abstand von 8 Wochen, Auffrischung alle 10 Jahre                                  |
| Hepatitis A+B | subtropische und tropische Länder        | Grundimmunisierung 3 Injektionen: die 2. einen Monat und die 3. sechs Monate nach der ersten                           |
| Typhus        | Länder der 3. Welt                       | 1 Injektion oder Schluckimpfung: 3 Einnahmen innerhalb von 5 Tagen Auffrischung nach 3 Jahren                          |
| Masern        | Länder der 3. Welt                       | teils schwerer Krankheitsverlauf; vor allem bei Kindern wichtig  |

Je nach Reiseziel können spezielle Impfungen (z.B. Tollwut) erforderlich sein. Sehr gern beraten wir Sie zu Ihren persönlichen Reiseimpfungen.



**BRUNNENKRESS APOTHEKE**

Christoph Zähle Apotheker

99974 Mühlhausen  
fon 03601 44 -68 17 | fax -24 19  
info@brunnenkress-apotheke.de

**ANGER APOTHEKE**

99986 Oberdorla  
fon 03601 408 74 -75 | fax -76  
info@anger-apotheke.de

**MOHREN APOTHEKE**

99974 Mühlhausen  
fon 03601 83 13 -14 | fax -10  
info@mohrenapotheke.de