



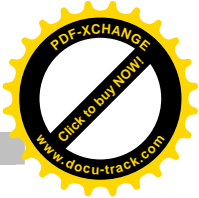
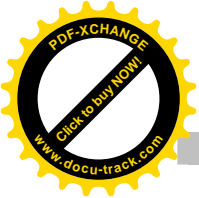
# Trekking- und Abenteuerurlaub



## Checkliste für die Reiseapotheke

Gerade in den Ländern der sogenannten Dritten Welt ist Arzneimittelfälschung ein großes Problem, an dem etliche Menschen pro Jahr sterben. Bedenken Sie dies beim Packen Ihrer Reiseapotheke!

Verbandmaterial	Wundversorgung	Schere, Pinzette, Lupe, Blasenpflaster, Heftpflaster, Wundschnellverband, sterile Kompressen, elastische Binden 5cm und 8cm, Wundverschlußstreifen, Sicherheitsnadel, Aluschiene (Sam Splint), Tape, Rettungsfolie, Dreiecktuch
	Spritzenmaterial für Arzt / Schwester Wunddesinfektion	Spritzen 5ml und 10ml, Kanülen gelb 0,9mm und blau 0,6mm PVP-Jod-Lösung, Lokalantibiotikum( Salbe oder Puder)
Hygiene	Wasserdesinfektion	Chemisch und/oder keramisch wirkender Filter
	Haut / Flächendesinfektion Insektenschutzmittel Verschiedenes	Spray oder Tücher Repellens, Moskitonetz, Ungezieferspray Kondome
Sonnenschutz	Sonnenschutzpräparate	Mit hohem Lichtschutzfaktor UV und IR, möglichst mit Titandioxid, Lippenschutz
	Sonnenbrille Herpesbläschen	Aciclovir-Creme
Grippale Infekte u.ä.	Schnupfen	Abschwellende Nasentropfen
	Husten Fieber Halsschmerzen	Hustenstiller, Schleimlöser Paracetamol oder Ibuprofen, Fieberthermometer Lutschtabletten oder Spray mit Lokalanaesthetikum
Allergie / Sonnenbrand / Insektenstiche	Lokal	Hydrocortisoncreme
	Zum Einnehmen	Antiallergikum 2. Generation, Corticoidtabletten
Magen-Darmpräparate	Durchfall	Loperamidkapseln, Kohletabletten, Elektrolytbeutel, ev. Antibiotikum
	Magenschmerzen Verstopfung Übelkeit / Reisekrankheit	Antacidum, Spasmolytikum Abführmittel Metoclopramid, Reisekaugummis oder Scopolamidpflaster
Schmerzen, Entzündungen	Leichte bis mittlere Schmerzen	Ibuprofen
	Starke Schmerzen Prellungen, Zerrungen Muskelkrämpfe, Dehydratation	ZB Tramadol Heparinigel oder Salbe 180.000 Magnesiumpräparat, Elektrolytlösung



	Unterzuckerung	Traubenzucker
Schlafstörungen		Kurzwirksames Schlafmittel
Augenprobleme	Reizungen Eitrige Entzündungen Allergien	Naphazolintropfen, Dexpanthenol Augensalbe (auch bei Schneeblindheit) Gentamycinsalbe Antiallergische Augentropfen
Infektionen	Antibiotikum Malariamittel	Prophylaxe Notfallmedikament
Dauermedikamente		In ausreichender Menge
Reisen über 2500 m Schlafhöhe	Höhenlungenödem  Höhenhirnödem Prophylaxe der Höhenkrankheit Höhenhusten	Nifedipin 20mg ret  Dexamethason 4mg Azetazolamid 250mg (dafür in D nicht zugelassen!)  Noscapin
Blase / Niere	Entzündung	Antibiotikum
Ohren	Ohrenschmerzen Prophylaxe der Ohrenentzündung bei Tauchern	Ohrentropfen Aqua-Ear tropfen

Eine Reiseapotheke ist ein besonderes Gut. Denken Sie bei der Aufbewahrung Ihrer Medikamente daran, daß diese weitgehend vor Hitze, Nässe und mechanischem Streß geschützt sein sollten. Im Fall der Fälle wollen Sie ihre kleinen Helfer schnell erreichen können. Daher gehören zumindest Notfallpräparate ins Handgepäck!

Eine Rucksackapotheke sollte auch bei weiteren Touren ein Gewicht von 200-500 Gramm nicht übersteigen. Packen Sie daher – falls nötig – nur die tatsächlich benötigte Menge Tabletten nebst Beipackzettel ein und lassen Sie die Reste der Packungen für den nächsten Urlaub zuhause.

Farbcode:   Blau: gehört in jede Reiseapotheke  
 Grau: bei bestimmten Reisen sinnvoll  
 Rot: verschreibungspflichtiges Medikament; Abstimmung mit dem Arzt!