

Reiseapotheke

In anderen Ländern ist es oft nicht einfach, Medikamente zu kaufen. Denn Apotheken sind nicht überall leicht zu finden. Es kann auch zu Problemen mit der Verständigung kommen, wenn man die Sprache des Landes nicht gut spricht. Zudem haben Medikamente in anderen Ländern häufig andere

Namen oder sind gar nicht erhältlich. Deshalb lohnt es sich, die Reiseapotheke von zu Hause mitzunehmen.

Der Gesundheitstipp hat – zusammen mit Experten – drei verschiedene Reiseapotheken zusammengestellt: eine Apotheke

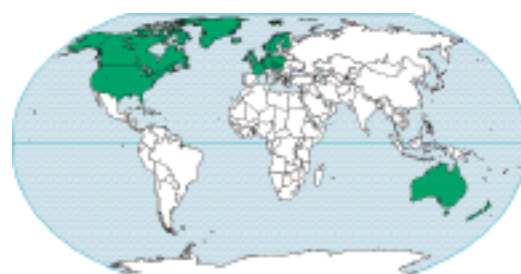
für nördliche Länder, eine für südliche und eine für Reisende, die pflanzliche Mittel bevorzugen.

Über allfällig nötige Impfungen für die geplante Reise berät Sie Ihr Hausarzt oder ein Impfzentrum.

Apotheke Nord

Gilt für folgende Regionen und Länder: Schweiz und angrenzende Länder, Nordeuropa, Nordamerika, Australien, Neuseeland

- ▶ Verbandsmaterial: Heftpflaster, Gaze, elastische Binde
- ▶ Wundverschluss: Steri-Strips
- ▶ Flüssiges Desinfektionsmittel (z. B. Octenisept)
- ▶ Schere, Pinzette
- ▶ Fieberthermometer in bruchsicherer Hülle
- ▶ Fieber- und Schmerzmittel (z. B. Panadol)
- ▶ Salbe gegen Juckreiz nach Insektenstichen oder bei Sonnenallergie (z. B. Fenistil-Gel)
- ▶ Mittel gegen Durchfall (z. B. Loperamid-Mepha oder Imodium)
- ▶ Mittel gegen Brechreiz (z. B. Paspertin)
- ▶ Mittel gegen Reisekrankheit (z. B. Stugeron)



Zusätzlich für Reisen mit Kindern:

- ▶ Abschwellender Nasenspray (z. B. Xylo-Mepha, wichtig bei Flugreisen mit Kindern, die einen Schnupfen haben)
- ▶ Hustenmittel (z. B. Demotussol)
- ▶ Mittel gegen Halsschmerzen (z. B. Angina MCC)
- ▶ Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und Fieber (z. B. Acetalgin)
- ▶ Mittel bei Bauchschmerzen und -krämpfen (z. B. Buscopan)
- ▶ Salzlösung gegen Reisedurchfall (z. B. GES 45)

Weitere Tipps

- ▶ Ein guter Sonnenschutz, ein Mückenmittel und die Sonnenbrille gehören in jedes Reisegepäck.
- ▶ Bei Wanderferien können Blasenpflaster, ein Mittel gegen Muskelkater und eine Salbe gegen Verstauchungen und Prellungen nützlich sein.
- ▶ Zäpfchen werden schnell weich. Sie müssen in Regionen mit hohen Temperaturen in den Kühlschrank, bevor man sie anwendet.
- ▶ Ältere Menschen brauchen keine zusätzlichen Medikamente. Wichtig ist, dass sie für die Ferien die Mittel einpacken, die sie immer brauchen. Am besten verteilt man die Mittel auf Koffer und Handgepäck, falls ein Gepäckstück verloren geht. Für den Notfall sollte man eine Liste der Medikamente mit den Namen der Wirkstoffe mitnehmen.
- ▶ Berücksichtigen Sie die Zeitverschiebung, falls Sie Medikamente zu bestimmten Zeiten einnehmen müssen.

Apotheke Süd

Gilt für: Mittelmeerländer mit Balkan und Türkei, Russland, baltische Staaten, Vereinigte Arabische Emirate, Afrika, Mittel- und Südamerika, Bali, Burma, China, Indien, Japan, Kambodscha, Südsee-Inseln, Thailand

- ▶ Verbandsmaterial: Heftpflaster, Gaze, elastische Binde
- ▶ Wundverschluss: Steri-Strips
- ▶ Flüssiges Desinfektionsmittel (z. B. Betadine-Lösung)
- ▶ Schere, Pinzette
- ▶ Fieberthermometer in bruchsicherer Hülle
- ▶ Fieber- und Schmerzmittel (nur Wirkstoff Paracetamol, z. B. Panadol)
- ▶ Salbe gegen Juckreiz nach Insektenstichen oder bei Sonnenallergie (z. B. Fenistil-Gel)
- ▶ Mückenmittel mit dem Wirkstoff DEET (z. B. Anti Brumm forte)
- ▶ Mittel bei Durchfall (z. B. Loperamid-Mepha oder Imodium)
- ▶ Salzlösung im Falle von Reisedurchfall (z. B. GES 45)
- ▶ Bei Durchfall mit heftigem Fieber oder Blut im Stuhl: evtl. Notfall-Antibiotikum (siehe Kasten «Antibiotika»)
- ▶ Mittel gegen Brechreiz (z. B. Paspertin)
- ▶ Mittel gegen Reisekrankheit (z. B. Stugeron)



Bei Reisen in Malaria-Gebiete:

- ▶ Malaria-Medikament

Je nach Risiko muss man das Medikament vor der Reise schlucken oder als Notfallmedikament mitnehmen.

Besprechen Sie das Malaria-Risiko unbedingt rechtzeitig vor der Reise mit dem Arzt oder der Ärztin.

Die Malaria-Gebiete können Sie unter www.safetravel.ch abrufen.

Zusätzlich für Reisen mit Kindern:

- ▶ Abschwellender Nasenspray (z. B. Xylo-Mepha, wichtig bei Flugreisen mit Kindern, die einen Schnupfen haben)
- ▶ Hustenmittel (z. B. Demotussol)
- ▶ Mittel gegen Halsschmerzen (z. B. Angina MCC)
- ▶ Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und Fieber (z. B. Acetalgin)
- ▶ Mittel bei Bauchschmerzen und -krämpfen (z. B. Buscopan)
- ▶ Salzlösung gegen Reisedurchfall (z. B. GES 45)

Antibiotika

Immer mehr Erreger sind gegen gewisse Antibiotika resistent.

Zudem wirken Antibiotika nur gegen bestimmte Krankheiten.

Experten sind daher zurückhaltend mit Empfehlungen.

Achtung: Antibiotika muss der Arzt verschreiben.

Bei Durchfall

- ▶ Wer kein Fieber, Bauchweh und Blut im Stuhl hat, muss die ersten drei Tage nichts unternehmen. Eventuell kann man Imodium oder dessen Generika schlucken, allerdings nicht länger als zwei Tage.
- ▶ Hat man länger als drei Tage wässrigen Durchfall, ist ein Antibiotikum empfehlenswert. In Asien nehmen Sie während

drei Tagen 500 Milligramm Azithromycin, in den übrigen Gebieten während fünf Tagen zweimal 500 Milligramm Ciprofloxacin.

- ▶ Wer nach sieben bis zehn Tagen noch immer mindestens dreimal täglich Durchfall hat, sollte zum Arzt und den Stuhl untersuchen lassen.

Bei Blasenentzündung

- ▶ Für Frauen, die häufig an Blasenentzündung oder Infektionen der Harnwege leiden, ist das Antibiotikum Norfloxacin eine Möglichkeit.

Apotheke Nord, alternativ

Ergänzt mit pflanzlichen Mitteln. Gilt für Reisen in Europa und Nordamerika:

- ▶ Verbandsmaterial: Heftpflaster, Gaze, elastische Binde
- ▶ Wundverschluss: Steri-Strips
- ▶ Flüssiges Desinfektionsmittel (z. B. Octenisept)
- ▶ Schere, Pinzette
- ▶ Fieberthermometer in bruchsicherer Hülle
- ▶ Teebaumöl gegen Juckreiz nach Insektenstichen, Berührungen mit Quallen oder Brennnesseln (z. B. Omidalin Pic)
- ▶ Mittel gegen Durchfall (z. B. Imodium, Kohle, Bioflorin zum Aufbau der Darmflora), als Alternative gerbstoffhaltige Pflanzenprodukte (z. B. Blutwurz, Tormentill), Schwarztee
- ▶ Mittel bei Verstopfung (z. B. Bulboid). Pflanzlich: Midro Tabs, Zeller Feigen mit Senna, Mucilar
- ▶ Fieber- und Schmerzmittel (z. B. Panadol)
- ▶ Mittel gegen Brechreiz (z. B. Paspertin)
- ▶ Mittel gegen Reisekrankheit (z. B. Stugeron). Pflanzlich: Ingwer (z. B. Zintona)
- ▶ Mittel gegen Kopfschmerzen: Pfefferminzöl
- ▶ Mittel bei Schürfwunden und kleinen Wunden: Ringelblumen-Salbe (Calendula)
- ▶ Mittel bei Verstauchung, Zerrung: Wallwurz-Salbe oder -Gel

Zusätzlich für Reisen mit Kindern:

- ▶ Abschwellender Nasenspray (z. B. Xylo-Mepha, wichtig bei Flugreisen mit Kindern, die Schnupfen haben)
- ▶ Hustenmittel: Gegen Hustenreiz wirkt Efeu, den Schleim löst Thymian (beides z. B. in Ceres Hedera comp.)
- ▶ Mittel gegen Halsschmerzen (z. B. Angina MCC). Pflanzlich: Salbei (z. B. Salviset)
- ▶ Tropfen für gereizte Augen mit Augentrost (z. B. Weleda- oder Wala-Euphrasia-Tropfen)
- ▶ Mittel bei Bauchschmerzen und -krämpfen (z. B. Buscopan). Pflanzlich: Fencheltee
- ▶ Salzlösung gegen Reisedurchfall (z. B. Normolytoral)