

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