Die Grundausstattung

- Individuelle Medikamente bei **chronischen Krankheiten**
- **Fieberthermometer:**
  - In Ländern mit Malaria-Gefahr ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen.
- **Schmerz- und Fiebermittel:**
  - Medikamente gegen Fieber, leichte bis mittlere Schmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, z.B. bei Erkältungen.
- **Wunddesinfektion:**
  - Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen!
- **Verbandmaterial:**
  - Zur Versorgung von Wunden: Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette, Dreieckstuch wichtig.

Die Zusatzausstattung – abhängig von Ihrer Reise

- **Allergien:**
  - Insektenstiche oder Allergien können lästigen Juckreiz hervorrufen. Zur Auswahl stehen Mittel zum Einnehmen oder zum Einreiben.
- **Augenbeschwerden:**
  - Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Eine Sonnenbrille ist daher ein Muss. Ist die Augenreizung allergisch bedingt, helfen antiallergische Augentropfen.
- **Durchfall:**
  - Starker Flüssigkeitsverlust ist die größte Gefahr bei Durchfall, besonders für Kinder und Schwangere. Die wichtigste Maßnahme ist daher der Ersatz von Wasser und Salzen, die der Körper verloren hat, mit einem Elektrolyt-Pulver.
  - Loperamid stoppt Durchfall sofort. Es ist jedoch nur sinnvoll um gefährlichen Wasserverlust zu bremsen oder kurzfristig eingesetzt wenn man z.B. eine Busfahrt überstehen muss. Sonst bleibt der Erreger weiter im Darm.
- **Halsschmerzen:**
  - Medikamente mit desinfizierender und schmerzstillender Wirkung
- **Insekten abweisende Mittel (Repellentien):**
  - Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist in Gebieten wichtig, in denen z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind. Malariatabletten sollten Sie in den meisten Malaria-Gebieten dabeihaben.
- **Übelkeit:** Kautabletten oder verschreibungspflichtige Pflaster
- **Prellungen und Zerrungen:**
  - In erster Linie sind Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig. Entzündungshemmende Medikamente lindern Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen.
- **Schnupfen:**
  - Bei Schnupfen oder einer Nasennebenhöhlen-Entzündung haben, können Sie bei einer **Flugreise** eventuell keinen Druckausgleich mehr machen. Abschwellende Nasensprays können Ohrenschmerzen oder gar Innenohrschäden verhindern.
- **Sonnenschutzmittel:**
  - Die Stärke des Sonnenschutzmittels wählen Sie entsprechend Ihrem Reiseziel und Ihrem Hauttyp aus. Bei leichten Verbrennungen helfen eine gute Après-Creme oder ein Antihistaminikum, am besten als kühlendes Gel. Bei starken Rötungen hilft kurzfristig eine dünne Kortison-Lotion oder Creme.

Allgemein gilt: Bei starken Schmerzen und Fieber sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.

© FV_0_7-0_1/1_2010-06-23