

Checkliste Reiseapotheke

	Erkrankungen	Substanz- und Präparate Empfehlungen *
Allgemeine Reise-Beschwerden	Reiseübelkeit Kinetosen Thrombose Jet Lag Flugangst Trockenes Auge	Prophylaxe + Therapie: H ₁ – Antihistaminika: Dimenhydrinat Haltige Medikamente Prophylaxe: Niedermolekulares Heparin (LMWH) Prophylaxe + Therapie: Kompressionsstrümpfe Antiödematöse Wirkung: Venenpräparate mit Rosskastanienextrakt Unterstützend: Externa Eventuell Schlafmittel Beruhigungsmittel, evtl. Benzodiazepine „künstliche Tränen“, z. B. Hyaluronsäure
Magen-Darm-Beschwerden	Magenschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl, Magenkrämpfe, Übelkeit Diarrhö: Prophylaxe Diarrhö: Therapie Obstipation	Kombination aus Iberis amara mit Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistel Früchte, Melissenblätter, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzel Probiotika (Saccharomyces boulardi, Lactobacillus rhamnosus GG), Gerbstoffe, Orale Rehydrationslösung, Probiotika (Saccharomyces boulardi, Lactobacillus rhamnosus GG), Gerbstoffe, Loperamid Macrogole plus Elektrolyte (Polyethylenglykol, PEG)
Erkältungs-krankheiten	Fieber	Paracetamol, Acetylsalicylsäure (nicht bei Kindern), Ibuprofen, Diclofenac

	Halsschmerzen Schnupfen Husten	Salbei, Emser® Salz Desinfiziens, z. B. Chlorhexidin oder Dequaliniumchlorid, Lokalanästhetikum, z. B. Lidocain oder Polidocanol, Flurbiprofen Nasensprays mit Imidazolderivaten, z. B. Xylometazolin Expektorans, z. B. NAC, Ambroxol Antitussivum, z. B. Clobutinol
Schmerzen (Alltags-schmerzen)	Kopf-, Zahn-, Muskel-, Gelenkschmerzen	Ibuprofen-Lysinat, Acetylsalicylsäure Paracetamol, Diclofenac, Tabletten 12,5 g, Diclofenac Gel
Sonnenschutz	Prophylaxe Therapie: Sonnenallergie Sonnenbrand	Produkte mit UVA- und UVB-Filtern mit physikalischen Lichtschutzfiltern aus anorganischen Mikropigmenten und sekundären Lichtschutzstoffen, Apres-Produkte, Lippenschutz, UV-Schutz für Haare, Tropfen als UV-Schutz für Augen Hydrocortison -Crem, Antihistaminikum Dexpanthenol-Lotion, Cortison-haltige Salbe
Insektenstiche, Zeckenbisse	Prophylaxe Therapie	Moskitonetz, Repellentien: z. B. mit Kokosöl Tyrothricin zur Infektbehandlung (antibakterielle Wirkung) und Wundheilung
Verletzungen	Wunden, Verbrennungen	Mullbinde, sterile Kompresse, Pflaster, Desinfektionsmittel, Tyrothricin zur Infektionsbehandlung (antibakterielle Wirkung) und Wundheilung