

# Reiseapotheke für Fernreisen mit Expeditionscharakter

## Vorhersehbare Probleme:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise) individuelle Risiken? Impfungen? Vitamine?

Asthma? Magensäureblocker? Blasenentzündungen? Reisekrankheit? Höhenkrankheit? Wasserhygiene? Micropur®?

**Dauertherapie:** Pille? Blutdruck? Insulin? Mehr als genug!!!

## Malariaphylaxe?

spezifisch, lokal und aktuell individuell beraten lassen!(www.dtg.org)

Insektenschutz mit DEET oder Icaridin, helle Kleidung, Imprägnierung mit Pyrethrum, Moskitonetz, imprägniert

## Verbandsstoffe und Salben:

Kompressen steril, Verbandtücher und -päckchen groß und klein, Fettgaze (Sofra-Tüll®), Tape, Kompressions-/Stützbinden, Dreiecktuch, Pinzette, Pflaster, Steristrips®, Rettungsdecken

Cortisonsalbe (Hydrocortison 0,5%®), Wunddesinfektion (Octenisept®)

Gummihandschuhe, Infusionsbesteck, Nadeln, Einmalspritzen (?)

**Sonnenschutz:** Creme, Hut, Nackenschutz, Sonnenbrille

## Schmerzmittel:

z.B. Ibuprofen bis 1500 mg/Tag; Vorsicht: Magenschleimhaut

Vorsicht bei Opiaten: Zoll, ggf. Bestätigung Arzt ohne Gewähr!

**Fieber:** Thermometer v. a. mit Kindern

Paracetamol (Benuron®), Zäpfchen schmelzen!

bei Kindern Dosierung: 15 mg/kg KG alle 4-6 h

**Übelkeit:** Metoclopramid 3x 10 mg (MCP-ratio®),

bei Kindern Vorsicht, besser: Dimenhydrinat (Vomex®)

**Krämpfe, Koliken:** Butylscopolamin (Buscopan®) 10-20 mg alle 8 h

**Durchfall:** Kohletabletten und Loperamid (Imodium®) 2mg nach jedem flüssigen Stuhl nicht bei Blähungen, Blut, Eiter im Stuhl, Vorsicht bei Kindern

**Rehydrierung** für Kinder: z.B. Oralpädon® 50-100 ml/kg Kind in 6 h oder Isotonisches Rehydrierungspulver aus dem Sportgeschäft

**„home-  
made“  
ORHS:**

1 Liter	<b>sauberes, abgekochtes Wasser</b>
3,5 g (1 Teelöffel)	<b>Kochsalz</b>
2,5 g (ca. 1/2 Teelöffel)	<b>Natriumcarbonat (Soda/Natron)</b>
1,5 g (knapp 1/2 Teelöffel)	<b>Kaliumchlorid</b>
20 g (etwa 8 Teelöffel oder 2 Eßlöffel)	<b>Zucker</b>

**HNO:** Nasenspray (Xylometazolin 1% Kinder: 0,5% - ratio®)  
Nasensalbe (Bepanthen®)  
Antibiotische Augensalbe (Dexa-Gentamycin-AS)

**Allergie/Asthmaanfall:** Prednisolon 100 mg – bis 1g  
Dimetiden (Fenistil®) 1-2 mg

**Antibiotica: im Notfall, wenn zeitnah keine ärztliche Hilfe möglich**

Amoxicillin/Clavulansäure EW: 2(3) x 875/125 mg  
Haut-/Bindegewebsinfektionen, auch bei tiefen Verletzungen zur  
Vorbeugung, Nasennebenhöhlen, Mittelohrentzündung, Luftwege,  
Gehirnhautentzündung, eitriger Zahn,

Metronidazol EW: 3 x 500 mg  
Darmverletzung,-infektion,(zusammen mit Amoxi) Blinddarm, Gasbrand,  
vaginale Infektion, Amöbenruhr, Giardia lamblia

Azitromycin: EW: 1x 500 mg für 3 d  
Durchfall mit Fieber/Eiter oder Blut im Stuhl

Bei Kindern (keine Säuglinge):  
TMP/SMX (Cotrim®; Bactrim®) KI: 8-10mg/kg KG/24h (TMP) in 2-3 D.  
schwere Darminfekte, Luftwege, Harnwegsinfekte und Wundinfektionen

**In eigener Sache:**

Diese Sammlung ist nach bestem, aktuellem Wissen und Gewissen  
zusammengestellt. Als Orientierungshilfe ist sie in meinen Augen das Maximum  
dessen, was ein Laie auf eine Extremreise (z.B. Kairo-Kapstadt) mitnehmen sollte.  
Dementsprechend ist sie für kleinere Unternehmungen zu beschneiden.

Einige der genannten Präparate, zum Teil auch nur bestimmte Dosierungen oder  
Darreichungsformen unterliegen der Rezeptpflicht. Dies macht eine ärztliche  
Verordnung notwendig. In meinen Augen ist im Vorfeld einer Extrem- oder  
Tropenreise der Gang zum Hausarzt zur Impfauffrischung und individuellen  
reisemedizinischen Beratung ohnehin sinnvoll.

Bei Medikamentennamen wurde neben der Substanz jeweils ein hiesiges Beispielpräparat  
genannt. Alle hier genannten Medikamente sind aber so lange auf dem Markt, dass sie  
von vielen Firmen -oft günstiger- angeboten werden. Mit dem Substanznamen  
(Ausnahme Paracetamol international: Acetaminophen) können die Präparate auch im  
Ausland erworben werden. Vor Fälschungen sei gewarnt!

Bekanntlich haben Arzneimittel - die wirken- auch unerwünschte Wirkungen. Das Studium  
des Beipackzettels kann helfen, bereits im Vorfeld Wechselwirkungen vorzubeugen und  
Komplikationen zu vermeiden.

Eine stets gute Reise mit gesunder Wiederkehr wünscht ... Ihr Dr. Weber