Allgemeine Reiseapotheke für einen Einzelreisenden

Für alle Eventualitäten ausgerüstet zu sein, ist prinzipiell nicht möglich. Die folgenden Angaben dienen als Orientierungshilfe, was ein Einzelreisender für den üblichen Bedarf und kleinere Notfälle bei sich haben sollte.

Eigene Medikamente, die unabhängig von der Reise **regelmäßig benötigt werden.** Hierfür wird von einzelnen Ländern (besonders in Afrika und SO-Asien) ein entsprechendes Attest bei der Zollabfertigung gelegentlich verlangt (ohne Gewähr).
Die eigenen Medikamente in **doppelter Menge** mitführen (1x ins Handgepäck & 1x in den Koffer)- zusammen mit einer ärztlichen Bescheinigung.

Symptome	**Mittel**	**erledigt**
Längere/starke Durchfallerkrankungen	z.B. Loperamid ggf. bei Transfertagen oder unaufschiebbaren Terminen/Tätigkeiten	
Starker Durchfall	Elektrolyte (z.B. Elotrans, spez. Kaliumchlorid-Tabletten, Tanninalbuminat/Ethacridinlactat, Racecadotri)	
Bauchkrämpfe	krampflösendes Mittel (**keine Zäpfchen!)** z.B. Buscopan	
Sodbrennen	z.B. Kompensan Tabletten	
Magenbeschwerden	z.B. Iberogast	
Fieber/Schmerzen	z.B. Ibuprofen /Paracetamol **NICHT Acetylsalicylsäure (ASS) wg. Blutungsgefahr**	
Nach Tauchgängen (Vorbeugung Entzündung)	Ohrentropfen (z.B.: Ehm`sche Tauchertropfen)	
Ohrenschmerzen	z.B. Otalgan Tropfen	
gegen trockene Augen durch Staub, Licht oder Klimaanlagen	pflegende Augentropfen (z.B. Euphrasia)	
Zerrungen, Prellungen	Salbe (z.B.: Arnika-Creme, Diclofenac-Salbe/Gel)	
Schnupfen	abschwellendes Nasenspray (z.B.: Nasivin/Nasic/Ottriven)	
Husten	z.B.: Silomat, Prospan	
UV-Strahlen	Sonnenschutzmittel, passend zum Hauttyp und Urlaubsziel	
Sonnenbad	Kühlende Lotion (flüssige Creme), Aloe Vera	
Abschürfungen oder Wundreibung	entzündungshemmende Salben (z.B.: Bepanthen)	
Mücken	Insektenschutzmittel (z.B.: Anti Brumm, Nobite), die vollständ. Anbieterliste finden Sie unter: *Rothe C et al. Empfehlungen zur Malariaprophylaxe Flug u Reisemed 2020; 27: 163–197*	
	zusätzliche Malaria-Prophylaxe sowie ein Moskitonetz bei Reisen in Risikogebiete für Malaria, Zika-Virus, Gelbfieber und Dengue-Fieber, Chikungunya	
Insektenstich	kühlendes Insekten-Gel (z.B.: CoolAkut / Fenistil)	
Wunden	antiseptische Wundsalbe oder Lösung z.B. Octenidin	

Symptome	Mittel	erledigt
Verletzungen	Erste-Hilfe-Set mit Verbandsmaterial (Schere, Pflaster, sterile Kompressen, 1-2 Mullbinden, 1 Päckchen steriler Verbandsmull, Watte, elastische Binden, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Sicherheitsnadeln)	
Stiche, Bisse	Pinzette, Zeckenzange/ -karte, Schere	
Infekt	Fieberthermometer	
	Mundschutz	
	Desinfektionsmittel	
	Ersatzbrille (für Brillenträger), Sonnenbrille	
	Sonnenschutzmittel	

Medikamente zur äußeren Anwendung (Beipackzettel aufmerksam lesen, besonders achten auf Lagerung, Haltbarkeit, Anwendungsweise, mögliche Allergien, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen)

Medikamente zur inneren Anwendung (Beipackzettel aufmerksam lesen, besonders achten auf Lagerung, Haltbarkeit, Anwendungsweise, mögliche Allergien, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen)