



CHECKLISTE REISEAPOTHEKE TROPEN

- Fieber- und Schmerzmittel (zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol)
- Durchfallmittel (Loperamid sublingual + Elektrolytpulver (z. B. Elotrans)
Etwa jeder fünfte Urlauber leidet unter Durchfallerkrankungen. Wichtig ist es dann, ausreichend zu trinken, mindestens zwei Liter pro Tag. Elektrolyt-Präparate gleichen den Salzverlust aus. Als Hilfe für unterwegs kann vorübergehend (max. 48 Stunden) der Wirkstoff Loperamid genommen werden – er blockiert die Darmmotorik. Suchen Sie bei Fieber oder Blutschleim im Stuhl bitte unbedingt einen Arzt auf.
- Mittel gegen Reiseübelkeit (z.B. Vomex Dragees)
- Augentropfen (gegen trockene Augen durch Staub, Licht oder Klimaanlage) (z. B. Artelac EDO) und bei Entzündungen, z. B. Berberil EDO
- abschwellendes Nasenspray gegen Schnupfen (z. B. Nasic)
- Sonnenschutzmittel, passend zum Hauttyp
- Tabletten gegen Sodbrennen / Magenbeschwerden (Omepr 20 oder Riopan)
- entzündungshemmende Salben (z. B. FrekaCid oder Tyrosur, bei Abschürfungen oder Wundreibung)
- Tabletten gegen Halsschmerzen z. B. Dorithricin
- Insektenschutzmittel mit DEET (z. B. NoBite), zusätzliche Malaria-Prophylaxe sowie ein Moskitonetz, bei Reisen in Risikogebiete für Malaria, Zika-Virus, Gelbfieber und Dengue-Fieber
- kühlendes Insektenstich-Gel mit Hydrocortison
- Erste-Hilfe-Set für Verletzungen mit Verbandmaterial: Schere, Pflaster, Mullbinden (8 cm), Einmalhandschuhe, sterile Kompressen (7,5 x 7,5 cm), Wunddesinfektionsspray, Verbandpflaster, Heftpflaster, Wunddesinfektionsspray, Pinzette, elektronisches Fieberthermometer, Mundschutz
- Evtl. Breitbandantibiotikum, welches aber erst nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden sollte

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise!

Ihre Betriebsärztin
Dr. Antje van der Meij
Betriebsmedizin Porta