

# Beratungstabelle: Rundum-Checkliste für Reiseapotheke

Pflaster, Schere, Fieberthermometer, Verbandmaterial, Pinzette

Bereich	Indikation	Wirkstoff (Vorschläge)	Empfehlenswerte Handelspräparate	
Schmerzen/ Fieber	Fieber	Paracetamol ASS		
	Kopf, Zahn-, Gelenk-, Gliederschmerzen	Paracetamol, ASS, Ibuprofen, Diclofenac		
Auge	trocken	„Künstliche Tränen“, z. B. Hyaluronsäure		
	gereizt	Tropfen mit Tetryzolinhydrochlorid		
Ohr	Ohrenschmerzen	ASS, Ibuprofen Ohrentropfen Abschwellende Nasentropfen		
Atemwege	Halsschmerzen	Lutschtabletten, z. B. mit Salbei oder Emser Salz Spray mit Kamille		
	Husten	trockener Reizhusten	Antitussivum, z. B. Dextromethorphan	
		produktiver Husten	Expektorans, z. B. Acetylcystein, Ambroxol; Thymian-, Spitzwegerich oder Efeupräparate	
	Heiserkeit	Isländisches Moos, Emser Salz		
	Schnupfen	abschwellendes Nasenspray, befeuchtende Sprays		
Magen-Darm	Durchfall-Therapie	Orale Rehydratationslösung Loperamid (Einschränkungen beachten) Enkephalinase-Inhibitor		
	Erbrechen	Orale Rehydratationslösung, Dimenhydrinat		
	Sodbrennen	Antacida H <sub>2</sub> -Blocker Protonenpumpenhemmer		
	Verstopfung	Bisacodyl, Natriumpicosulfat, Macrogol		
Blase/Niere	Harnwegsinfektion	Ibuprofen, Blasentee		

Bereich	Indikation	Wirkstoff (Vorschläge)	Empfehlenswerte Handelspräparate
Beine	Thrombose-Prophylaxe	Kompressionsstrümpfe	
Knochen/ Gelenke	Prellungen/ Verstauchungen	Kühlkomresse, elastische Binde Salbe mit Diclofenac oder Arnikaextrakten	
Haut	Wunden	Splitterpinzette Mullbinde, sterile Kompresse, Pflaster, Desinfektionsmittel	
	Insektenstiche, Zeckenstiche	<b>Prophylaxe:</b> Moskitonetz + Permethrin (Mücken) Diethyltoluamid (DEET), Bayrepe!® <b>Therapie:</b> Desinfektionsmittel Gel mit Antihistaminikum oder Hydrocortison	
	Allergie, Sonnenallergie	Gel mit Antihistaminikum oder Hydrocortison	
	Sonnenbrand	Dexpanthenol-Lotion Acetylsalicylsäure bei starken Schmerzen	
	Sonnenschutz	je nach Reiseziel	
	Herpes labialis	Salbe z. B. mit Aciclovir oder Penciclovir	
Frauen- krankheiten	Regelschmerzen	Ibuprofen Butylscopolamin	
	Scheidenpilz	Clotrimazol-Creme	
Allgemeine Reisebeschwerden	Schlafstörungen, Jet Lag	Baldrianwurzel, Hopfen, Melisse Doxylamin oder Diphenhydramin Ohrstöpsel gegen Lärm	
	Reisekrankheit	Dimenhydrinat, Diphenhydramin	
Sonstige, individuelle Probleme			

Die vorgeschlagene Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

© DGK