

EINE INFORMATION  
DER KAMILLEN-APOTHEKE

reise.apotheke

## Die kluge Reiseapotheke



natur.heilkunde ■ **arznei.mittel**

## Arzneimittel

- Schmerzen, Fieber, Grippe
- Reisekrankheit
- Flugangst
- Kreislauf, Blutdruck
- Schnupfen, Husten (Klimaanlage)
- Halsschmerzen
- Halspastillen gegen trockene Schleimhäute (Flugzeug)
- Allergien, Juckreiz
- Übelkeit, Erbrechen
- Sodbrennen
- Durchfall
- Orale Rehydrierung, Probiotikum
- Verstopfung
- Venenbeschwerden, Thromboseprophylaxe
- Augentropfen (ev. antibiotisch)
- Nasenspray zur Befeuchtung
- Ohrentropfen
- Linderung von Insektenstichen
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Verbrennungen, Sonnenbrand
- Sportsalbe (Prellungen, Verstauchungen)
- Salbe gegen Fieberblasen
- Pilzmittel
- Dauermedikamente
- Verschreibungspflichtige Medikamente in ärztlich unterversorgten Gebieten: Breitbandantibiotikum, lokale Kortikoidsalbe
- Malariaprophylaxe, Impfungen

## Impfpass kontrollieren

- 4-6 Wochen vor der Reise individuelle Beratung der erforderlichen Impfungen
- Internationaler Impfausweis wird empfohlen
- Die 3 „Unverzichtbaren“: Diphtherie, Tetanus, Pertussis
- Überprüfung: Kinderlähmung, Hepatitis A (Reiseziele südlich der Alpen), Hepatitis B (Reisen in „ferne Länder“, mittlerweile auch Standardimpfung unabhängig vom Reiseziel)
- FSME Impfstatus
- je nach Destination, Reisedauer, Reiseart: Gelbfieber, Typhus, Japan-Enzephalitis, Meningokokken, Tollwut

## Sonnen- und Insektenschutz

- hochwirksame Sonnenschutzmittel mit passendem UVA- und UVB-Schutz
- Lippenstift
- After-Sun-Produkte (Aloe-Vera, Schaumspray)
- Insektenschutzmittel, Repellents

## Verbandstoffe

- Verbandmull, Wundkompressen
- Mullbinden, elastische Binden
- diverse Wundpflaster (wasserdicht)
- Pflasterspray
- Blasenpflaster
- Wundschnellverbände
- Verbandschere, Sicherheitsnadeln
- Splitterpinzette
- Kältespray
- Kühlkomresse (Cold & Hot Pack)
- Fieberthermometer
- Hand- und Oberflächen-desinfektionsmittel
- Trinkwasserdesinfektion
- Spritzenset

## Haben Sie auch an alles andere gedacht?

Um Sie in Ihren Reisevorbereitungen bestmöglich zu unterstützen, haben wir hier noch eine kleine Checkliste zusammengestellt:

## Reiseunterlagen/Dokumente

- Reisepass (Gültigkeit kontrollieren)
- (Internationaler) Führerschein, Inspektion Auto
- Zusätzliche Kranken- und Reiseversicherung
- e-Card
- Geld umtauschen
- Kreditkarten
- Unterlagen Ihres Reisebüros (Tickets, ...)
- Kontaktadressen hinterlassen
- Sprach-/Reiseführer
- Stadt-/Landkarten
- Adapter für Steckdosen
- Reisewecker, Dosen-/Flaschenöffner, Taschenmesser
- Ersatzbrille, Sonnenbrille
- Fotoapparat
- Sportausrüstung, Spiele
- Taschenlampe, Ersatzbatterien



Eine Reiseapotheke und Impfungen ersetzen die allgemeine Hygiene und Vorsichtsmaßnahmen nicht. Nach Interkontinentalflügen, insbesondere bei Flügen mit Zeitverschiebung, empfiehlt sich ein Ruhetag. Die biologischen Rhythmen des Organismus müssen sich anpassen.

### **Situationscheck – Art der Urlaubsplanung:**

- Reiseland (Fernreise, Österreich, Aktivurlaub, Gebirge, Meeraufenthalt, Trampen, Campingurlaub)
- Reisezeit
- Länge der Reise

**Kleidung:** Leichte, luftige Kleidung, die eine gute Transpiration ermöglicht. Baumwollstoffe sind vorzuziehen. Nylon und Kunststoffe vermeiden, sie nehmen den Schweiß nicht auf.

**Sonnenschutz:** Für ausreichenden Sonnenschutz – vor allem kurz nach der Ankunft – sorgen. Sonnenhut und Sonnenbrille nicht vergessen. Langsam an die Hitze gewöhnen.

**Ernährung:** Reichliches, kochsalzhaltiges Frühstück, keine schweren und belastenden Mahlzeiten und Alkohol während der Tageshitze. Vorsicht mit ungekochten Speisen, rohen Salaten und Obst, das nicht geschält werden kann. Milch, Fleisch, Fisch und andere Meerestiere nur frisch gekocht oder ganz durchgebraten genießen. In vielen tropischen Großstädten ist gutes Trinkwasser verfügbar. Wenn nicht, muss Wasser abgekocht oder entkeimt werden. Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen (der Harn sollte stets hell bleiben).

**Reiseapotheke:** Medikamente kühl lagern. Vor der Reise für gute Etikettierung sorgen und Verfalldaten beachten. Alles für Kinder unerreichbar aufbewahren. In warmen Ländern sind Sprühdosen und Zäpfchen ungeeignet. Tritt nach einem kurzzeitigen Tropenaufenthalt eine Erkrankung auf, den Arzt genau über Reise, Malariaprophylaxe und durchgemachte Krankheiten informieren. Arzneimittel, wichtige Dokumente und vor allem Insulin (Kühlbox) gehören unbedingt ins Handgepäck! Dauermedikamente noch zusätzlich in den Koffer als Reservevorrat geben.

---

***Wir betreuen Sie gerne!***

Mag. pharm. Wolfgang Danhel e.U.  
Mittertreffling ■ Wagnerweg 2  
4209 Engerwitzdorf  
Tel. 07235/50777, Fax DW 20  
naturarznei@kamillen-apotheke.at  
[www.kamillen-apotheke.at](http://www.kamillen-apotheke.at)

**KAMILLEN**  
  
**APOTHEKE**