

Sorgenlos Reisen

Ihre Apothekencheckliste für unterwegs



Im Hinblick auf einen sorgenfreien Urlaub empfehlen wir Ihnen verschiedene Präparate in kleinen Mengen auf der Reise mitzuführen. Bitte beachten Sie die Begrenzungen der Sicherheitsvorschriften bei Flugreisen.

Mittel gegen

Beispiele

Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen	MCP, Vomex A, Emesan
Fieber und Schmerzen	Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen, Nurofen
Durchfall	Loperamid, Perenterol
Elektrolytverlust bei wiederholtem Erbrechen	Oralpädon
Magenbeschwerden, z. B. Sodbrennen oder Blähungen	Rennie, Omeprazol, Maaloxan,
Verstopfung	Lactulose, Magnesium
Erkältung, z.B. Husten, Schnupfen, Halsschmerzen	Abschwellende Nasentropfen, ACC, Dorithricin
unkomplizierte Blasenentzündungen	Cranberry, Blasentee
Schlaflosigkeit	Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Passionsblume
gereizte Augen / trockene Augen und Schleimhaut	Salzwasser-Nasenspray/-Augentropfen
Pilzkrankungen	Antifungol, Canesten, etc.
Allergien	Cetirizin
allergische Hautreaktionen / Hautausschläge / Sonnenbrand	Fenistil Gel

Mittel für Verletzungen/Wundbehandlung

Wunddesinfektionsspray / desinfizierende Salbe
Wund- und Heilsalbe; z. B. für aufgeriebne Stellen etwas bei längeren Radtouren
Pflaster (verschiedene Größen)
Kompressen (steril/unsteril)
Binden zum Fixieren
sonstiges Fixiermaterial; z. B. Leukoplast oder Fixomull o. ä.
Blasenpflaster (ausreichend)

Mittel für Verstauchungen /Sportverletzungen / stumpfe Verletzungen

Sportsalbe
Stützbinden /Bandage
ggf. Arnica Globuli zur Erstversorgung

Außerdem

Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (möglichst im Handgepäck); z. B. Pille, Blutdrucktabletten etc.
Reisekompressionsstrümpfe (lange Flug-, Auto-, Busreisen usw.)
Thrombosespritze für Hin- und Rückreise, bei bekannter familiärer Neigung
Sonnenschutzmittel; ausreichender LSF
Sonnenschutzmittel für die Lippen
ggf. Moskitonetz
Insektenschutzmittel: für die Haut, ggfs. fürs Moskitonetz
Fieberthermometer
Kleine Schere
Spitzerpinzette
Zeckenzange
Gehörschutz (für die Reise oder für laute Hotelnachbarn)
Schlafbrille (z. B. für längere Flugreisen)
Einmalhandschuhe

Praxis Dr. Pöhls & Kollegen wünscht Ihnen einen schönen Urlaub.