

Stadt-Apotheke

*Jersbeker Str. 12
22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5*



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Merkblatt

für die

Reiseapotheke

Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12
22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Bei Reisen in warme Länder zu beachten:

Eine Reiseapotheke und Impfungen ersetzen die allgemeinen Hygiene und Vorsichtsmaßnahmen nicht.

1. Nach Interkontinentalflügen, insbesondere bei Flügen mit Zeitverschiebung, empfiehlt sich ein **Ruhetag**. Die biologischen Rhythmen des Organismus müssen sich anpassen.
2. **Kleidung**: Leichte, luftige Kleidung, die eine gute Transpiration ermöglicht; Baumwollstoffe sind vorzuziehen; Nylon und Kunststoffe vermeiden, sie nehmen den Schweiß nicht auf.
3. Schuhe: Feste Schuhe, nicht barfuß gehen (außer am Sandstrand). Vorsicht im Gelände: Am Rand von Grasnarben, unter Steinen usw. sitzen oft Skorpione oder andere Gifttiere. Nachts nie ohne Licht außer Haus gehen.
4. **Sonnenschutz**: Für ausreichenden Sonnenschutz - vor allem kurz nach der Ankunft - sorgen. Sonnenhut und Sonnenbrille nicht vergessen. Sonnencreme und Sonnenöl schützen nicht vor einem Sonnenstich oder einem Hitzschlag: Langsam an die Hitze gewöhnen, Ruhe während der Mittagshitze, neue Unternehmungen am Spätnachmittag und Abend.
5. **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 durch gebraten genießen. In vielen tropischen Großstädten ist gutes Trinkwasser verfügbar. Wenn nicht, muss das Wasser abgekocht oder entkeimt werden. Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen (der Urin sollte stets hell bleiben); die tägliche Flüssigkeitsmenge soll bei 2-4 l liegen.
6. **Verhalten im Haus**: Vorsicht vor allen Ecken, Nischen oder dunklen Winkeln, in denen sich Insekten verbergen können. Vor dem Anziehen Strümpfe und Schuhe ausschütteln.
7. **Baden**: In Afrika und im nördlichen Südamerika niemals in Süßwasser (Seen, Flüsse, Oasen) baden: Gefahr der Infektion durch Schistosomen. in Swimmingpools guter Hotels kann gebadet werden. Am Meer sollte man sich von Flussmündungen fernhalten, weil dort oft Abwässer eingeleitet werden.
8. **Reiseapotheke**: Medikamente kühl lagern. Vor der Reise für gute Etikettierung sorgen und Verfalldaten beachten. Reinigungsmittel, Kosmetika und ähnliches gehören nicht in die Apotheke. Alles für Kinder unerreichbar aufbewahren. In warmen Ländern sind Sprühdosen und Zäpfchen ungeeignet.
9. Nach einem Tropenaufenthalt von länger als 3 Monaten ist eine **tropenärztliche Untersuchung** einschließlich parasitologischer Blut-, Urin- und Stuhluntersuchung angezeigt. Tritt nach einem kurzzeitigem Tropenaufenthalt eine Erkrankung auf, den Arzt genau über die Reise, Malariaphylaxe und durchgemachte Krankheiten informieren.

Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12
22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Woran Sie bei der Zusammenstellung einer Reiseapotheke denken sollten:

Wundversorgung

- * Verbandmull, Verbandpäckchen
- * Mullbinden
- * Elastische Binden
- * Pflaster
- * Desinfektionsmittel
- * Wundsalbe, evtl. Salbenkompressen

Regelmäßig einzunehmende Medikamente

Äußerlich anzuwendende Präparate

- * für Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen (Salbe, Gel)
- * zur Insektenabwehr (Repellenzien)
- * Sonnenschutz (Lichtschutzfaktor an Hautempfindlichkeit und Reiseziel anpassen)
- * gegen Insektenstiche, Sonnenbrand und Allergien
- * gegen Pilzkrankungen
- * gegen Ohrenschmerzen
- * gegen Reizerscheinungen am Auge (keine Corticoide am Auge)

Innerlich anzuwendende Präparate

- * Reisetabletten
- * gegen Durchfall Elektrolytgemisch zum Auflösen
- * Adsorbentien
- * krampflösende Mittel
- * sogenannte Motilitätshemmer
- * gegen Verstopfung
- * Bei Verdauungsstörungen
- * bei Sodbrennen
- * gegen Schmerzen und Fieber
- * abschwellende Nasentropfen
- * gegen Reizhusten; schleimlösende Mittel
- * gegen Harnwegsinfekte
- * bei Kreislaufstörungen
- * gegen Halsschmerzen
- * bei Allergien
- * zur Beruhigung

Verschreibungspflichtige Präparate (in ärztlich unterversorgten Gebieten)

- * Antibiotika*
- * Corticosteroide*

Malariaphylaxe

- * Basismedikation in den meisten Ländern der Erde: „Chloroquin“
- * zusätzliche Medikamente in Ländern, in denen Chloroquinresistenzen mancher Erreger bekannt sind
- * Insektenschutz
- * Moskitonetze

Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12
22941 Bargtheide
Tel: 04532 / 83 12
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Sonstiges

- * Taschenlampe, Ersatzbatterien
- * Fieberthermometer
- * Mittel zur Raumdeseinfektion
- * Mittel zur Trinkwasserdesinfektion
- * Insektizide

Übersicht über wichtige Impfungen

Bei Fernreisen ist eine Reiseimpfberatung sehr zu empfehlen

Impfung Länder, in denen die Impfung Bemerkungen verlangt wird oder wichtig ist

Gelbfieber	Tropisches Afrika, Nördliches Südamerika	Gut verträgliche Impfung, die für 10 Jahre gültig ist
Tetanus	Weltweit, vor allem in Ländern der dritten Welt	Gut verträgliche Impfung, Grundimmunisierung: 3 Injektionen (2-mal im Abstand von 4-12 Wochen, einmal nach 6-24 Monaten), Auffrischung alle 8-10 Jahre
Poliomyelitis	Weltweit, vor allem in Ländern der dritten Welt	Grundimmunisierung: 2 Injektionen im Abstand von 8 Wochen, Auffrischung nach 10 Jahren
Hepatitis A+B	Subtropische und tropische Länder	Grundimmunisierung: 3 Injektionen (passive Impfung) die 2. einen Monat und die 3. sechs Monate nach der 1. Impfung
Typhus	in manchen Ländern der dritten Welt	Schluckimpfung: 3 Einnahmen endemisch innerhalb von 5 Tagen oder eine Injektion, nach 3 Jahren Wiederauffrischung
Masern	in den Ländern der 3. Welt, vor allem Afrika	schwerer Krankheitsverlauf Jedes Kind sollte die Masernimpfung erhalten

Weitere spezielle Impfungen (Tollwut, Zeckenzephalitis, Meningitis usw.) werden von Impfzentren durchgeführt.