

Reisefieber

Sicher und gesund in den Urlaub!

Checklisten für Ihre Reiseapotheke

Wir empfehlen Ihnen, vor jedem Urlaub den Inhalt Ihrer Reiseapotheke zu überprüfen. Unsere Checklisten unterstützen Sie dabei. Kontrollieren Sie auch stets die Haltbarkeit der Medikamente. Damit sind Sie im Ernstfall zuverlässig gegen alle typischen Reisebeschwerden gewappnet.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Zusammenstellung einer persönlichen Reiseapotheke!

Medikamente

- Brand- & Wundheilsalbe
- Mittel gegen Insektenstiche & Sonnenbrand
- Schmerz- & Fiebermittel
(Achtung Acetylsalicylsäure nicht in Malariagebieten!)
- Mittel gegen Durchfall/ Verstopfung/
Magen-Darm-Beschwerden
- Mittel gegen Reiseübelkeit (Tabletten/ Kaugummis)
- Mittel gegen allergische Reaktionen (Antihistaminikum)
- abschwellendes Nasenspray für Druckausgleich auf
Flugreisen oder bei Schnupfen
- Mittel gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten &
Schnupfen
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlaube)
- Mittel gegen Sportverletzungen/ Kühlkompressen
Medikamente bei Lippenherpes

- Augentropfen gegen trockenes Auge
- digitales Fieberthermometer (v.a. in Malariagebieten)
- Medikamente für Dauermedikationen (Insulin, Blut-
druckmittel etc.) in ausreichender Menge

Erste Hilfe & Wundversorgung

- Desinfektionsmittel
- Verbandspäckchen
- elastische Binden und Mullbinden
- sterile Kompressen
- Heftpflaster, Wundschnellverbände,
- Blasenpflaster
- Pinzette
- Verbandschere

Homöopathische Reiseapotheke

- Aconitum D12**
plötzlich beginnender fieberhafter Infekt mit blassem Gesicht,
Halsschmerzen, panische Flugangst, Herzjagen durch Aufregung
während der Reise
- Apis D12**
Insektenstiche mit heißer, berührungsempfindlicher Schwellung
- Belladonna D12**
klopfende, pulsierende Kopfschmerzen, Sonnenbrand mit heißer,
roter, brennender Haut, fieberhafter Infekt mit hochrotem Kopf,
Hals- & Ohrenschmerzen
- Cocculus D12**
Reiseübelkeit mit Erbrechen, Schwindel beim Fahren
- Gelsemium D12**
dumpfe, vom Nacken ausgehende Kopfschmerzen,
"Sommergrippe", Erkältung mit Schwäche & Benommenheit,
Flugangst (Gefühl wie gelähmt)
- Nux vomica D12**
"Kater-Kopfschmerz", Magenschmerzen, Übelkeit nach zu viel
Essen/ Alkohol
- Okoubaka D3**
Reisedurchfall, Probleme bei der Nahrungsumstellung
- Veratrum album D12**
akute Kreislaufprobleme mit Schweißausbruch, Brechdurchfall
mit Ohnmachtsneigung

Einnahme-Empfehlung:

Bei sehr akuten Beschwerden bis zu viertelstündlich eine Gabe.
Bei Eintritt einer Besserung die Einnahme reduzieren.
Erwachsene & Schulkinder: 1 Gabe = 5 Globuli = 5 Tropfen = 1 Tablette;
Kleinkinder: 3 Globuli ; Säuglinge: 1 Globuli
Für die Reise bieten sich Globuli oder Tabletten an.

Add-On bei Fernreisen

- Wasserentkeimungstabletten
- Moskitonetz
- Verordnung durch Arzt: Malariamittel/ ggf. Impfungen
& evtl. Breitbandantibiotikum

Gesund Reisen

- Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutz-
faktor, Après-Sun Produkte
- Sonnenbrille
- Repellents
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Batterien (Ersatzbatterien für batteriebetriebene
Geräte: Hörgerät, Blutzucker-Messgerät...)
- Verhütungsmittel

Weitere Tipps

- notwendige Tipps vorher mit dem Hausarzt besprechen
- Impfpass aktualisieren
- Auslandsreisekrankenversicherung abklären
- regelmäßige Medikamente im Handgepäck mitführen



Großenhainer Str. 129
01129 Dresden
Tel: 0351 852160



Wurzener Str. 5
01127 Dresden
Tel: 0351 8522303



Leipziger Str. 118
01127 Dresden
Tel: 0351 8495401