

## Vorschlag für eine Medikamentenliste (symptomorientiert) für die Reiseapotheke

### Schmerzen:

- Ibuprofen 400 mg, max. 4 Tbl. pro Tag
- Paracetamol 500 mg, max. 4 Tbl. pro Tag
- Diclofenac 75 mg , max. 2 Tbl. pro Tag, nur in Kombination mit Pantozol
- Novaminsulfon 500 mg, max. 8 Tbl. pro Tag
- Tilidin 50/4 mg, max. 3 Tbl. pro Tag, nur bei starken Schmerzen
- Pantozol 20 mg

### Fieber:

- Paracetamol 500 mg
- Ibuprofen 400 mg
- Novaminsulfon 500 mg

### Infektionen:

- 1. Amoxicillin/Clavulansäure 2-3 x 875/125 mg/d für 5d  
Blutvergiftung/Haut-/Zahninfektionen/Atemwegsinfekte/Blasenentzündungen/offene Frakturen
- 2. Azithromycin (z.B. Zithromax) 500 mg/d für 3 d (derzeit schlecht lieferbar, daher ersatzweise Clarithromycin 2 x 250 mg für 5 d)  
bakt. Atemwegsinfekt, V.a. atypische Erreger, z.B. Legionellen (häufig in verunreinigten Wasseranlagen)
- Levofloxacin/Moxifloxacin (z.B. Avalox) 400 mg 1x/d für 5d  
Alternative zu 1. und 2., breiter wirksam, allerdings mit mehr Nebenwirkungen
- Doxycyclin 200 mg 1-2/d für 7d  
Tetracyclin: wirkt relativ breit, auch gegen Mykoplasmen, hat allerdings Nebenwirkungen, wie z.B. Sonnenlichtempfindlichkeit-nicht bei Kindern einsetzen!- auch zur Malariaphylaxe off label 1xd
- (Aciclovir 400 mg 5x/d oder 5x2/d für 5-7 d, bei Gürtelrose, Alternative: Impfung ab 50J.möglich)
  
- Moxifloxacin Augentropfen 3 x 2 Trf./d in beide Augen für 5d, bei eitrigen Augenentzündungen
- Ciprofloxacin Ohrentropfen, z.B. Ciloxan 3 mg 2-3 Trf. 2 x d für 3-5 d, bei Entzündungen des äußeren Gehörganges, Mittelohrentzündung, Tauchen in trop. Gewässern

- **Fusicutan Creme 20 mg/g 3xd**, bei eitrigen Hautentzündungen
- Clotrimazol Creme, bei Hautpilzkrankungen

#### **Bluthochdruck/Herzinfarkt:**

- **Nifedipin Tropfen (10 mg)** bei Blutdruck > 180 mmHg syst.
- ASS 100 mg, 3 Tabletten bei Herzinfarkt sofort, dann 100 mg pro Tag

#### **Wundversorgung:**

- **Mepivacain 1%**, lokales Betäubungsmittel, kann auf die Wunde getropft werden, oder für eine Naht auch unter die Haut gespritzt werden
- (Cyanoacrylat (z.B. Histoacryl), Sekundenkleber, zum Kleben der Wunde-muss vorher gelernt werden!)
- Octenisept, zur Desinfektion, ggf. zusätzl. Lavasept für tiefe Wunden
- NaCl 0,9 % 10 ml Fläschchen, zum Wunde ausspülen u.a.

#### **Magen-Darm-Erkrankungen:**

- Vomex Zäpfchen oder Tabletten, bei Übelkeit
- Loperamid Tbl., bei Durchfall
- Perenterol, bei Durchfall
- Elektrolytlösung als Pulver
- Pantozol 20 mg bei Magenschmerzen

#### **Allergie:**

- Z.B. Fenestil 1 mg Tbl., max. 1-2 Tabletten 3 x d oder Loratadin 10 mg Tbl. 1 x d, Antiallergikum
- **Epipen (Epinephrin 300 µgr.)**, nur bei schwerer allergischer Reaktion mit A,B,C oder/und D Problemen
- **Prednisolon 50 mg Tbl.**, 1-2 Tabletten einmalig und bei Wiederauftreten nochmals 1 Tabl.

Es müssen natürlich nicht alle Medikamente mitgenommen werden. Man kann sich bei den Schmerzmitteln und Antibiotika auf wenige beschränken und die Mitnahme an die eigenen Bedürfnisse, bestehende Allergien, Risikofaktoren u.a. und das Reisegebiet abstimmen

Empfehlenswert ist es, dies mit dem Hausarzt z. B. im Rahmen einer reisemedizinischen Beratung zu überlegen.

Die Dosierungsempfehlungen beziehen sich auf Erwachsene.

Die Dauer der Einnahme der Antibiotika richtet sich nach der Schwere der Erkrankung.

Die Angaben sind alle ohne Gewähr.

Legende:

Schwarz markiert: frei verkäuflich; **Rot markiert: Verschreibungspflichtig**; Off label use: Zulassungsüberschreitende Anwendung