

## Empfehlungen zur Bestückung einer Reiseapotheke (Stand: 11/2021, © Prof. Dr. med. Christoph Lübbert, DTM&H)

<b>Grundausrüstung</b>		
<b>Indikation</b>	<b>Produkte</b>	<b>Kommentare</b>
<b>Wunden, Frakturen/Distorsionen</b>	je 1 Mullbinde 4, 6, 8 cm breit	
	1 Päckchen steriler Verbandsmull	
	Watte	
	Wundpflaster 4 und 6 cm breit, je 50 cm	
	Heftpflaster 1,25 und 2,5 cm breit – je 1 Rolle	
	je eine elastische Binde 8 und 10 cm breit	
	antiseptische Wundsalbe oder -Lösung (z.B. Polyvidon-Jod, Octenidin)	
	Splitterpinzette	
	1 St. Universalschiene	faltbar, vorzugsweise aus Aluminium oder Kunststoff
	Dreiecktuch	
<b>Hygiene, Prävention, Hilfsmittel</b>	Mund-Nasen-Schutz	
	Händedesinfektionsmittel (z.B. als Gel)	vorzugsweise alkoholbasiert, mind. „begrenzt viruzid plus“ (= inkl. Noroviren)
	Kondome	
	1 Paar Schutzhandschuhe	
	Schere	
	Sicherheitsnadel	
	ausreichend Sonnenschutzmittel	Lichtschutzfaktor (LSF) gegen UV-B mind. 20 – bei Kindern und Hellhäutigen mindestens 30, Kinder im 1. Lebensjahr nur Mittel mit mineralischem Filter (Titan- oder Zinkoxid), Sonnenschutz mind. 20 Min. vor Exposition auftragen und alle 2 Stunden nachcremen (auch bei wasserfesten Produkten), Repellentien zum Insektenschutz erst 20-30 Min. <i>nach</i> dem Auftragen von Sonnenschutz anwenden; möglichst keine Kombinationspräparate (Sonnen- u. Mückenschutz) verwenden
	1 St. Rettungsfolie	verspiegelt
	ggf. „Taucherohrentropfen“	zur Prävention der Otitis externa (enthalten Ethanol, Glycerol, Eisessig)

<b>Insektenstiche, -bisse, Allergien</b>	Zeckenzange/-Karte Corticosteroid-Creme antihistaminikahaltige Creme Cetirizin	auch in Kombination erhältlich
<b>Schmerzen und Fieber</b>	mind. 10 Tbl. Paracetamol/Ibuprofen/Novaminsulfon	keine Acetylsalicylsäure wegen Blutungs- bzw. Komplikationsgefahr (z.B. bei Dengue); für Säuglinge/Kleinkinder Tropfen, Saft oder Zäpfchen bevorzugen; bei warmen Temperaturen Saft bevorzugen, da sich Zäpfchen verflüssigen; Ibuprofen-Sirup ab 6 Monate
<b>Durchfall</b>	Fieberthermometer Elektrolyte für Erwachsene bzw. Kinder Racecadotril, Tanninalbuminat/Ethacrinlactat, Loperamid Azithromycin, ggf. Rifaximin/Rifamycin,	als Pulver zum Anmischen, für Kinder vorzugsweise mit Geschmack Loperamid nur als Notfallmedikament Nutzen-Risiko-Abwägung, ausführliche Aufklärung, Rifaximin/Rifamycin nur bei nicht-invasivem Durchfall (kein Fieber, keine Blutbeimengungen)
<b>Verstopfung</b>	Macrogol-Pulver	ab 2 Jahre
<b>Bauchschmerzen (krampfartig)</b>	5 Tbl. Butylscopolaminbromid	
<b>Übelkeit, Erbrechen, Kinetose</b>	Kinder und Erwachsene: 5 Drg. Dimenhydrinat (z.B. als Kaugummi) oder Cinnarizin-Tropfen/-Tabletten	gegen Kinetosen alternativ Inger-Tabletten/-Kaugummis; Scopolamin und Metoclopramid sollten eher vermieden werden
<b>Eingeschränkte Nasenatmung</b>	Xylometazolin als Nasenspray oder Nasentropfen physiol. Kochsalzlösung	abschwellende Wirkung; Xylometazolin nicht länger als 7 Tage anwenden
<b>Husten</b>	10 Tbl. Dihydrocodein ret., alternativ Noscapin, Dextromethorphan	wenig Evidenz zur Wirksamkeit
<b>Sonnenbrand, Hautpflege</b>	Bamiplinlactat oder Flumetason; Dexpanthenol (Hautpflege)	als Gele, Lotion oder Spray
<b>Blasen</b>	Tape, Blasenpflaster, spez. Polstermaterialien	
<b>Lippenschutz, -pflege</b>	Sonnenschutz-Creme/-Stift	Lichtschutzfaktor (LSF) UV-B 50, UV-A 30
<b>Insektenschutz</b>	Repellentien vorzugsweise mit DEET oder Icaridin, ggf. Permethrin zur Imprägnierung	sicherheitshalber in Deutschland gekauft
<b>Malariaschutz</b>	ausreichend Tbl. für Malaria-Chemoprophylaktika bzw. -Therapie	sicherheitshalber in Deutschland gekauft
<b>Individueller Eigenbedarf/-Medikation, Arztbrief</b>	ausreichende Mengen regelm. einzunehmender Medikamente, Sonnenbrille,	ggf. ärztl. Bescheinigung und Packungsbeilagen der Medikation, Arztbrief in verschiedenen Sprachen, Lagerungsbedingungen

	ggf. Ersatzbrille, ggf. Ersatz-Kontaktlinsen und Pflegemittel ggf. Messgeräte (für Blutdruck, Blutzucker, INR)	(Temperaturbereich!) der Medikamente und Messgeräte beachten
<b><i>Erweiterte Ausstattung für Höhengaufenthalte bzw. für medizinisches Fachpersonal (Beachte Betäubungsmittelgesetz und Einfuhrbestimmungen!)</i></b>		
<b>Akute Bergkrankheit (AMS), Höhenhirnödem (HACE)</b>	10 Tbl. Dexamethason 8 mg	Hinweis auf indizierten zusätzl. Höhenabstieg, bei ärztl. Begleitung Dexamethason-Amp. 40 mg
<b>Höhenlungenödem (HAPE)</b>	10 St. Nifedipin ret. 20 mg	Hinweis auf indizierten zusätzl. Höhenabstieg
<b>Angina pectoris</b>	4 St. Nitrokapseln, Spray	
<b>Platzwunden</b>	3-4 St. Wundverschlussstreifen	
<b>starke Schmerzen</b>	10 St. Tramadol Kps. 50 mg oder 10 St. Tilidin 50/4 mg	bei ärztl. Begleitung: S-Ketamin 1 Amp., eventl. 2 Amp. Morphium 20 mg (beachte länderspezifische Zollbestimmungen, ärztl. Attest)
<b>Hilfsmittel</b>	je 1-2 Einmalspritzen 2, 5, 10 ml je 1-2 Einmalkanülen Nr. 1, 12, 16	ggf. mit ärztl. Attest
	Stauschlauch	
	Rettungstuch	zur Personenbergung
	Stethoskop	
	Taschenlampe/Penlight	alternativ LED-Lampe des Mobiltelefons

### Ideale Zusammensetzung von oralen Rehydratationslösungen (ORS) nach WHO-Formel

Bestandteil	Menge
Glukose	13,5 g
Natriumcitrat	2,9 g
Natriumchlorid	2,6 g
Kaliumchlorid	1,5 g
Trinkwasser	1 Liter

Alternativ: 1 TL Kochsalz + ½ TL Backpulver + 8 TL Zucker + 1 Banane + 1L Wasser

## Übersicht zu verfügbaren Repellentien nach Anwendungsalter (Stand: 11/2021, © Prof. Dr. med. Christoph Lübbert, DTM&H)

Alter*	Produkt	Wirkstoff (-konzentration)	Tropentauglichkeit*
< 2 Monate	-	-	-
≥ 2 Monate	Ballistol® Stichfrei Kids	IR3535® (10%)	Nein
≥ 3 Monate	Care Plus® Anti-Insekt Natural	Citridiol (30%)	Ja
≥ 6 Monate	Ballistol® Stichfrei Sensitiv	Icaridin (10%)	Nein
	Doctan® Kinder	Icaridin (20%)	Ja
	ZEDAN® outdoor Zecken & Mücken Abwehr Sprühlotion	Citridiol (20%)	Ja
≥ 1 Jahr	Anti Brumm® Naturel	Citridiol (30%)	Nein
	mosquito® classic Insektenschutz-Spray	PMD (20%)	Nein
	Soventol® PROTECT	PMD (11%)	Ja
≥ 2 Jahre	alva Effitan®	Citridiol (15%)	Keine Angaben
	Anti Brumm® Night	Icaridin (20%)	Ja
	Anti Brumm® Kids	Icaridin (25%)	Ja
	Autan® Tropical Pumpspray	Icaridin (20%)	Ja
	Autan® Botanicals	Citridiol (30%)	Nein
	Autan® Family Care	Icaridin (10%)	Nein
	Autan® Protection Plus	Icaridin (20%)	Nein
	Ballistol® Stichfrei	Icaridin (20%)	Ja
	Doctan® Classic	Icaridin (20%)	Ja
	Doctan® Active	Icaridin (20%)	Ja
	mosquito® protect Mückenschutz-Spray	Icaridin (20%)	Ja
	Nobite® Haut Sensitive	Icaridin (30%)	Ja
	Nobite® Hautspray	DEET (50%)	Ja
	VITICKS®	Icaridin (10%)	Ja
≥ 3 Jahre	Anti Brumm® forte	DEET (30%)	Ja
	Jungle Formula by Azaron® Complete	Icaridin (20%)	Nein
	Nobite® Haut Botanic	Citridiol (50%)	Ja
≥ 13 Jahre	Care Plus® Anti-Insekt DEET	DEET (30%, 40%)	Ja
≥ 18 Jahre	Care Plus® Anti-Insekt DEET	DEET (50%)	Ja
	Jungle Formula by Azaron® Xtreme	DEET (50%)	Ja

\*gemäß Herstellerangaben. Anmerkung: DEET (30–50 %) und Icaridin sind in vielen Ländern (z.B. USA, Großbritannien) bereits ab einem Alter > 2 Monaten zugelassen. Ein Einsatz außerhalb der Herstellerempfehlungen kann daher unter Nutzen-Risiko-Abwägung bei Reisen in Risikogebiete gerechtfertigt sein