

# Wie packe ich meine Reiseapotheke?

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen. Damit die Geschichte nicht 'Montezumas Rache' beinhaltet, empfehlen wir Ihnen, einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten und eine der Reise angepasste Reiseapotheke zu packen. Diese Liste ist nicht vollständig und die erwähnten Medikamente sind nur als Beispiele zu verstehen.

## Wundversorgung & Verletzungen

- Desinfektionsmittel für eine Wunde, Wundheilsalbe
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Heftpflaster, Blasenpflaster
- Gazekompressen und Fixation
- Elastische Binde
- Einweghandschuhe
- Schere und (Zecken-)Pinzette
- Mittel zur Behandlung von Sportverletzungen
- Mittel gegen chronische Gelenkbeschwerden

## Schmerzen, Erkältungen und andere Notfälle

- Fieberthermometer (ein digitales Model ist bruchsicher)
- Fieber- und Schmerzmittel
- Schnupfenmittel
- Hustenmittel
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Mittel gegen Augenreizungen / - Entzündungen
- Taucherohrentropfen

## Sonnenschutz

- Sonnenschutz mit ausreichend hohem Schutzfaktor, je nach Vorhaben am Reiseziel extra wasserresistent und schwitzfest
- Lippenchutz mit Schutzfaktor
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- Après-Soleil
- Mittel gegen Sonnenbrand

## Insektenstiche und Allergien:

- Insektenschutzmittel
- Mittel zur Behandlung von Insektenstichen
- Mittel gegen Allergien (Bei Bedarf ein Notfallset, vom Hausarzt verordnet)
- Je nach Reiseziel Malariaprophylaxe respektive -Therapie

## Magendarm – Beschwerden

- Mittel gegen Reisekrankheit und Übelkeit
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Durchfall
- Oraler Flüssigkeitsersatz

## Individueller Bedarf

- Regelmässig einzunehmende Medikamente in ausreichender Menge
- Je nach mitzuführenden Medikamenten eine Rezeptkopie und allfällige Bewilligungen
- Medikamentenpass
- Allergiepass
- Ohrenstöpsel gegen Lärm
- Bei langen Reisen mit langem Sitzen lohnen sich Reiseschürzen zur Vorbeugung von tiefen Venenthrombosen
- Verhütungsmittel
- Bei Linsenträger: das gewohnte Linsenpflegeprodukt und Tränenersatzmittel
- Je nach Reiseziel Wasserdesinfektion

Der Umfang und die Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke hängt von vielem ab: Reiseziel, Reisedauer, Reisezeit, Reisestil, die Grösse der Reisegruppe, Alter der Teilnehmer: All dies hat einen Einfluss auf das Benötigte. Bei einer Reisegruppe kann auch koordiniert werden, wer was mitnimmt. Für Vielreisende kann es schlichtweg genügen, das Verfalldatum der bestehenden Apotheke zu kontrollieren.

Denken Sie bereits beim Buchen der Reise, dass einige Impfungen eine «Vorlaufzeit» benötigen. Kommen Sie vorbei und machen Sie bei uns eine Reiseberatung sowie lassen Ihren Impfausweis prüfen.

# Eine Reiseapotheke sehen wir als eine Versicherung

Eine Versicherung, die Sie dabei haben und hoffentlich nicht (selbst) benötigen werden. Aus dem Grund haben wir ein paar Tipps für Sie:

- Lebensmittel je nach Wasserqualität vor Ort entweder kochen, schälen oder nicht essen
- Am Strassenrand / vor Ort stark erhitzte Speisen sind ungefährlicher zu geniessen als in einem Hotel mit einer Lampe warmgehaltenes Essen
- Erkundigen Sie sich, ob vor Ort das Baden in den Gewässern unbedenklich ist (Gefahr vor Tieren, Strömungen und Krankheiten)
- Hände regelmässig desinfizieren
- Nicht barfuss gehen und eine Unterlage auf den Sand legen
- Ausreichend trinken (dabei an die örtliche Wasserqualität denken und allenfalls auf Eiswürfel verzichten)
- Während dem Flug / im klimatisierten Bus & Hotel an die Pflege der Schleimhäute denken: trockene Augen und ein trockener Hals oder Nase sind ansonsten «Einfallspforten» für Infekte

Das Team der Apotheke Wyss wünscht erholsame, interessante und genussreiche Ferien mitsamt einer gesunden Heimkehr.