

**Aus meiner langjährigen reisemedizinischen und tropenmedizinischen Erfahrungen empfehle ich folgenden Inhalt für die private Reiseapotheke:**

Ibuprofen 600mg N1	Schmerzen, Entzündung, Fieber
Otriven Einzeldosispipetten N1	Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung
Panotile Cipro 1mg Ohrentropfen Einzeldosispipetten N1	Gehörgangsentzündung
Capval Dragees N1	Husten
Tannacomp N2(50)	Darm-Prophylaxe/Schutz vor Durchfall (3x1 tgl.)
Imodium lingual N2(20), Vaprino N1(20) alternativ Tiorfan N1(20)	Durchfall
Xifaxan N1(12)	spez. Antibiotikum bei fiebrigem bakteriell verursachtem Durchfall
Ciprofloxacin 500mg N1(10)	Breitspektrum-Antibiotikum
Metoclopramid 10mg Drg. N1(30)	Übelkeit, Erbrechen (Magen)
Dimenhydrinat 50mg N1(30)	Erbrechen (zentral), Schwindel, Seekrankheit (Kinetose)
Scopoderm TTS N1	Seekrankheit (Kinetose)
Laxans ratio 5mg N1(30)	Verstopfung (Abführmittel)
Cetirizin N1(20)	Antiallergikum
Ebenol Creme 20g	allergische Hautentzündung, Insektenstich-Entzündung
Pradaxa 110mg N1(10) oder alternativ Xarelto 20mg N1(14)	Prophylaxe der Reisetrombose
Atovaquon Proguanil 250/100 STADA 12 ST/24 ST/36 ST	Malaria-Prophylaxe (Standardmittel)
Doxycyclin AL 100 T 10 ST/20 ST/50 ST	Malaria-Prophylaxe (off label), Cave: Sonnenbrandgefahr!
Hansaplast Wundspray 50ml	Haut- und Wunddesinfektion
Care Plus Anti-Insect DEET 60ml	Mückenspray (hochwirksam!)
Daylong extreme SPF 50+ Lotion 50/100ml	Sonnenschutz für Hochgebirge & Tropen

**Empfehlung zur Vermeidung einer Reisthrombose:** Reise-Kompressionsstrümpfe (Unterschenkel lang) tragen, z.B. medi-travel, Jobst Travel Socks, Bahner Stütz Knie Cotton, Venotrain business oder Venotrain act, viel Trinken (kein Alkohol!), viel Laufen, im Flugzeug möglichst Gangplatz mit mehr Platz zum häufigen Aufstehen, ggf. zusätzliche medikamentöse Prophylaxe mit Pradaxa 110mg 1x2, alternativ Xarelto 20mg 1x1, am Hin- und Rückreisetag.

**Empfehlung zum Sonnenschutz:** Expositionsprophylaxe mit langärmeliger, heller und weitgeschnittener Kleidung, Kopf- und Nackenbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutz mit Daylong extreme SPF 50+ Lotion

**Empfehlung zur Behandlung von Durchfall:** Mindestens 24 Stunden Esspause, allenfalls etwas Salzgebäck/Salzstangen, viel Trinken=Wasser o. Kohlensäure, Tee (egal welchen), ggf. auch Cola (Kohlensäure entweichen lassen), sofort 2 Tbl. Imodium lingual, danach nach jedem weiterem durchfälligen Stuhlgang 1 Tbl. bis maximal 8 Tbl. in 24 Stunden, Xifaxan frühestens nach 24 Stunden bei fortbestehendem Durchfall, v.a. wenn mit Fieber und Blutabgang kombiniert

**Empfehlung zum Malariaschutz:** Expositionsprophylaxe mit langärmeliger heller Kleidung, Mückenspray am Hals, Handgelenken und Fußgelenken, nicht nach Sonnenuntergang in der Nähe von stehendem Gewässer bei Licht aufhalten, zum Schlafen Moskitonetz benutzen, ggf. zusätzliche medikamentöse Prophylaxe (vom Betreten bis zum Verlassen des Malariagebietes) mit Atovaquon Proguanil 250/100 STADA (1x1 tgl.) bzw. Doxycyclin AL 100 T (1x1 tgl.)

**Die o.g. Empfehlungen sind allgemein gehalten und können nicht eine individuelle reisemedizinische Beratung ersetzen. Wir sind gerne bereit, gegen Terminabsprache eine solche Beratung in unserer Praxis durchzuführen. Bitte bringen Sie dafür Ihren Impfausweis und ggf. den von Ihnen schon ausgefüllten Fragebogen zur Reise- und Impf-Beratung mit.**