

# Reiseempfehlung



Dieses Dokument soll Ihnen helfen, sich möglichst gut auf eine Reise vorzubereiten. Wir geben keine Garantie für eine Vollständigkeit!

## 1. Allgemein

- ❖ Dokumente (Reisepass, Visum, Reiseversicherungen, Genehmigungen,..)

Beim Mitführen von Medikamenten, die **lebensnotwendig sind** (z.B. Insulin) oder Medikamente, die zur **Dauermedikation mitgeführt werden** müssen (psychotrope Stoffe, Suchtmittel,...) bitten Sie ihren Arzt, um eine **Bestätigung** (gegebenfalls in Englisch wenn möglich). Für Herzschrittmacher wird ein extra Ausweis für die Sicherheitskontrollen benötigt.

## 2. Impfungen

Für Fernreisen ist vor allem der vollständige Impfschutz wichtig. Denken Sie daran, sich rechtzeitig über fehlende Impfungen bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren, da für viele Impfungen **eine Grundimmunisierung einige Wochen vor der Reise notwendig** ist!

## 3. Thrombosegefahr

Bei Langstreckenflügen besteht durch Bewegungsarmut, Abwinkeln von Beinen und Flüssigkeitsverlust die Gefahr, dass sich **Blutgerinnsel** bilden können. Daher müssen Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (kein Alkohol) und Bewegung während des Fluges achten! Wenn Sie zurzeit oder früher schon Venenprobleme gehabt haben, so sprechen Sie mit ihrem Arzt, über eine Prophylaxe. Weisen Sie **mehrere Risikofaktoren**, wie z.B. Rauchen, höheres Alter, Blutgerinnungsstörungen, Krampfadern, Herzschwäche oder Gipsverbände auf, so sollten Sie während des Fluges auf die **Einnahme von Schlafmitteln verzichten!**

## 4. Nahrungsmittel im Ausland

Nahrungsmittel und Speisen, die aus diesen hergestellt sind, können oft Überträger für Infektionen sein. Reisedurchfall kann oft die Folge sein. Vermeiden Sie daher:

- ❖ Leitungswasser
- ❖ Eiswürfel (werden meist aus Leitungswasser hergestellt)
- ❖ Eiscreme (Originalverpacktes Eis sollte in Ordnung sein)

**Nordost Apotheke – Emichgasse 8, 1220 Wien – Tel. 01/ 282 51 37 – Email: [office@nordost-](mailto:office@nordost-)**

[apotheke.at](http://apotheke.at) - Homepage: [nordostapotheke.at](http://nordostapotheke.at)

- ❖ rohes Obst (Schälen oder mit Flaschenwasser gründlich abspülen)
- ❖ rohes Gemüse, Salate, rohe Eier, roher Fisch, rohes Fleisch

## 5. Insektenschutz

Insekten, wie z.B. Steckmücken können oft Überträger für Krankheiten sein (z.B. Malaria). Um dies vorzubeugen, sind entsprechende Maßnahmen zu setzen:

- ❖ Insektenspray (z.B. Nobite für Haut und Kleidung)
- ❖ langarmige Kleidung und/ oder Moskitonetze
- ❖ Gelsenstecker für Hotelzimmer
- ❖ eventuell je nach Urlaubsziel: **Notfallmedikation** (z.B. Malaria)

## 6. Sonnenschutz

Die UV- Einstrahlung wird oft unterschätzt. Um das Hautkrebsrisiko möglichst gering zu halten, sollten Sonnenschutz- Präparate **mit hohem UV-A+ UV-B Filtern** mitgeführt werden. **ACHTUNG!** Denken Sie daran, bei längeren Aufenthalten in der prallen Sonne, sich mehrmals einzucremen. Besonders nach dem Schwimmen sollte der Sonnenschutz erneuert werden!

Die Anzahl der Sonnenbrände erhöhen das Hautkrebsrisiko! Eine Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sind besonders wichtig, um einem Sonnenstich zu entgehen.

## 7. Reiseapotheke

Fieber, Schmerzen	Mexalen, RatioDolor, Ibumetin, Nurofen
Halsentzündungen/- schmerzen	Tantum Verde, Strepsils, Neo Angin
Husten	Bronchostop, Prospan, Tussamag, Wick
Schnupfen	Nasivin, Otrivin, Rhinonspray
Reisekrankheit	Travel Gum, Zintona Kps (Schwangere), NeoEmedyl
Übelkeit	Iberogast, Montana Haustropfen
Durchfall	Carbo medicinales, Imodium, Normolyt/ Normhydral
Verstopfung	Dulcolax, Guttalax, Microlax
Wunddesinfektion	Octenisept, Betaisodona
Hautdesinfektion	Sterilium, Pflaster, Wundauflagen
Augenentzündungen	Similisan Au- Tr, Visadron, Bepanthen Au-Tr
Wundsalben	Vitawund, Bepanthen
Verbandstoffe	Mullbinden, Steristrips, Peha-haft

Verstauchungen	Traumeel, Voltadol, Dolo-Menthoneurin Gel
Allergien	Clarityn, Allergo-comod, Allergra
Insektenschutz	Nobite Haut + Kleidung (für Tropen), Anti-Brumm
Insektenstiche	Insecticum, Fenistil, Zeckenzange, Bite away
Sonnencreme	Daylong, Actinica, Ladival, Vichy, La-Roche, Widmer
Sonnenbrand	Euceta, Bepanthen kühl. Schaum
Fieberthermometer	
Pinzette, Schere, Ohropax	
Mund- Schleimhaut- Entzündungen	Chlorhexamed, Solcoseryl, Pyralvex
Magen- Darm Krämpfe	Buscopan

**ACHTUNG!** Bitte vergessen Sie nicht alle Medikamente, die Sie üblicherweise einnehmen, wie z.B. Blutverdünnende Mittel, Magenschutz, Blutdrucksenkende Mittel, Cholesterinsenker,... mitzunehmen (in ausreichender Menge falls Ihr Flug verschoben wird). Um bei einem Kofferverlust nicht Ihre lebensnotwendigen Medikamente zu verlieren, **packen Sie alle Medikamente zur Dauerverordnung ins Handgepäck!**

## 8. Erkrankung nach dem Urlaub

Der Urlaub ist zu Ende und Sie leiden plötzlich an unspezifischen Beschwerden oder werden krank. Suchen Sie unverzüglich Ihren **Arzt oder das Tropeninstitut** auf! Eine frühe Diagnose kann sich oft positiv auf den Heilungsprozess auswirken und Ihnen viel Schmerz ersparen!

**Das Team der Nordost Apotheke wünscht Ihnen einen erholsamen Urlaub!**