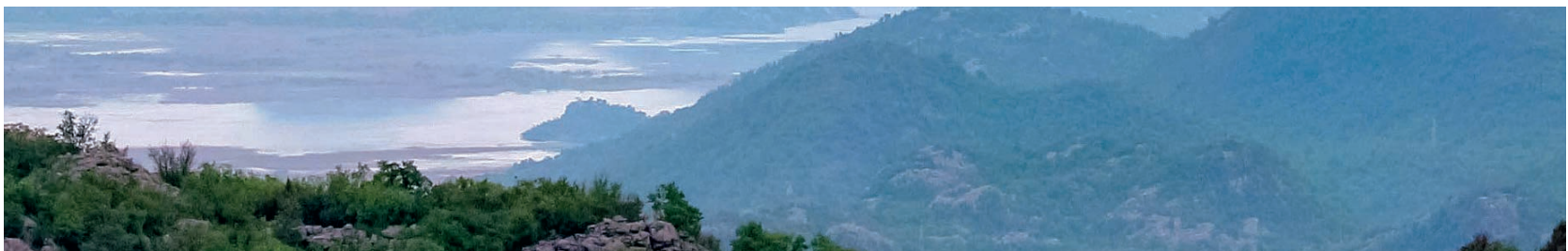
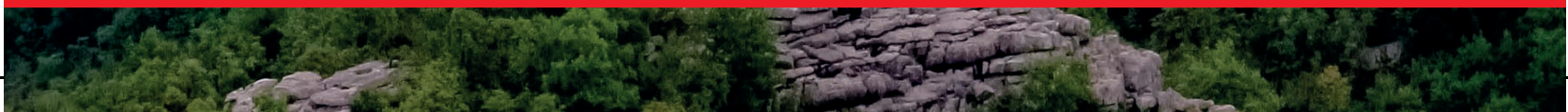


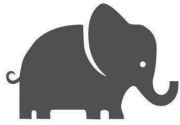
***Elefanten***Apotheke



**REISE RATGEBER**

Gut beraten in Ihrer Elefanten Apotheke





**Elefanten**Apotheke

## **DIE REISEAPOTHEKE**

Jeder Urlaub fängt mit guter Planung an. Neben Unterkunft, Verpflegung und Reiseziel sollten Sie dabei auch an Ihre Gesundheit denken! Nicht jedes Land bietet eine flächendeckende Versorgung mit Arzneimitteln, wie es in Deutschland der Fall ist. Darüber hinaus können selbst innerhalb der EU Sprachbarrieren es schwer machen, rechtzeitig das richtige Arzneimittel zu erhalten. Mit einer Reiseapotheke stellen Sie Ihre eigene Versorgung sicher und sind für kleinere Erkrankungen und Verletzungen gut gerüstet. Was in eine Reiseapotheke gehört hängt stark von Ihrem Reiseziel, der Art der Reise, ihren Mitreisenden und eventuellen Vorerkrankungen ab. Dazu kommt ein ausreichender Impfschutz.

Im Folgenden geben wir Ihnen Tipps und Checklisten, damit Sie Ihren Urlaub sorgenfrei antreten können.

Je individueller der Urlaub,  
desto individueller die Reiseapotheke

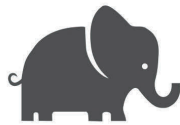


**Elefanten**Apotheke

## REISEKRANKHEIT

Die sogenannte Kinetose ist ein Phänomen dessen Ursache noch nicht komplett geklärt ist und mit Symptomen wie Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerz, Blutdruckabfall und Herzrasen einhergeht. Wahrscheinlich kommt es durch unterschiedliche Informationen aus unseren Sinnesorganen zu einer "Verwirrung" des vegetativen Nervensystems. Um den Effekt zu mildern können ein paar Verhaltensempfehlungen helfen. Vor Reiseantritt sollten Sie auf schwere Mahlzeiten, Koffein, Alkohol und Nikotin verzichten. Treten Sie die Reise gut ausgeschlafen und in bequemer Kleidung an. Auf Auto- und Busreisen sollten Sie vorne und mit Blick auf die Straße sitzen. Schauen Sie in die Ferne (Fenster öffnen, wenn möglich). Bei Flugreisen hingegen haben Sie die geringsten Erschütterungen direkt über den Tragflächen. Ähnliches gilt auf Schiffsreisen, hier sollte die Kabine am Besten in der Mitte des Schiffes und knapp über dem Meeresspiegel liegen. Machen sie regelmäßig Pausen und versuchen Sie frische Luft zu bekommen.

Mittel gegen Reiseübelkeit  
lindern die Beschwerden



**Elefanten**Apotheke

## REISEDURCHFALL

In Ländern mit mangelndem hygienischen Standards gilt, "Boil it, cook it, peel it, or forget it". Das heißt: Lebensmittel sollten vor dem Verzehr gekocht oder geschält werden. Kann das nicht gewährleistet werden sollten sie davon absehen. Auch in Hotels neigen bestimmte Lebensmittel dazu häufiger mit Erregern befallen zu sein. Empfindliche Lebensmittel sind z.B. rohes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Obst und Salate, Eis (Speiseeis und Eiswürfel), kaltes oder zu lange warm gehaltenes Buffet, Leitungswasser (auch nicht zum Zähneputzen geeignet), oder nicht pasteurisierte Milch. Tritt trotzdem Durchfall auf, gilt in erster Linie Elektrolytersatz! Der Körper verliert massiv Wasser und damit Salze und Zucker die lebenswichtig für uns sind. Am besten eignen sich spezielle Rehydrationslösungen. Sollten sie keine dabei haben, hilft z.B. 1L Fruchtsaft versetzt mit einem Teelöffel Salz und 2 Esslöffel Zucker. Leichte Kost hilft dabei den Darm nicht weiter zu belasten. Geht der Durchfall ohne Fieber einher, können Medikamente den Wasserverlust rasch stoppen.

Kinder und chronisch Kranke erleiden  
besonders schwere Verläufe



**Elefanten**Apotheke

## INSEKTENABWEHR

Im besten Fall lästig, im schlimmsten Fall krankheitsübertragend. Mücken und andere Insekten stellen ein ernstzunehmendes Risiko dar und unnötiger Kontakt sollte daher vermieden werden. Neben optischen und thermischen Reizen finden die meisten Insekten ihren Wirt vor allem durch Geruch. So z.B. der Geruch von Milchsäure und CO<sub>2</sub> auf unserer Haut und in unserem Atem. Neben hygienischen Maßnahmen wie täglichem Duschen und Kleidungswechsel helfen chemische Repellentien den körpereigenen Geruch zu verändern und Insekten abzuhalten.

Zusätzlich bietet lange Kleidung einen gewissen Schutz, Allerdings können Insekten auch durch Kleidung hindurchstechen. Hier helfen ebenfalls spezielle Repellentien für die Kleidung. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, hat die Möglichkeit stichfeste Kleidung zu kaufen. Besonders wichtig in Risikogebieten ist das passende Mosquitonetz! Anbringung, Größe, Maschenweite und Imprägnierung sind hier die entscheidenden Qualitätsmerkmale.

Spezielle Kleidung und Netze finden Sie z.B. in  
Reise- und Outdoorläden



**Elefanten**Apotheke

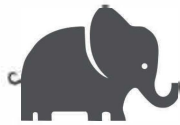
## INSEKTENSCHUTZMITTEL

Neben der Expositionsvermeidung (hygienische Maßnahmen, passende Kleidung, Mosquitonetze) stellen chemische Repellentien die wichtigste Maßnahme gegen Insektenstiche dar. In den letzten Jahren hat sich der Markt der Insektenschutzmittel stark erweitert und viele neue Marken mit neuen Mitteln sind auf den Markt gekommen. Doch was empfehlen Experten wie die WHO oder das deutsche Tropeninstitut?

Der Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET) gilt hier nach wie vor als Goldstandard. Er blockiert die Geruchsrezeptoren vieler Insekten und verhindert so ein gezieltes Stechen. Für Schwangere und Kinder kann der hautverträglichere Wirkstoff Icaridin verwendet werden. Wirkstoffe auf Basis ätherischer Öle können, aufgrund mangelnder Erfahrung, nicht in Risikogebieten empfohlen werden!

Zu beachten ist, dass der Schutz ca. 20 Minuten nach der Sonnencreme aufgetragen werden sollte und nach dem Baden erneuert werden muss.

Kein Stich, keine Infektion. Keine Sorge



**Elefanten**Apotheke

## **TROTZDEM GESTOCHEN?**

Sollten Sie sich in Risikogebieten für Malaria, Denguefieber, Zika Virus, oder Gelbfieber (nur hierfür gibt es eine wirksame Impfung) befinden und bis zu 2 Wochen nach der möglichen Exposition erkältungsähnliche Symptome (Fieber, Übelkeit, Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen) bemerken, ist ein Arztbesuch dringend erforderlich. Malaria kann sich auch erst nach Monaten bemerkbar machen.

Für alle anderen Fälle reichen i.d.R. Cremes mit Antihistaminika oder leichten Kortisonen um die Schwellung, Rötung und vor allem den Juckreiz zu lindern.

Daneben existieren auch physikalische Methoden wie Hitzeanwendung, um die auslösenden Stoffe aus dem InsektenSpeichel zu denaturieren, was sich gerade für Menschen, die sehr häufig gestochen werden, empfiehlt.

Bei harmlosen Stichen haben wir  
schnelle Abhilfe



**Elefanten**Apotheke

## FÜR ABENTEURER

Kleinere Verletzungen passieren schnell. Schürfwunden, oberflächliche Schnittwunden, Prellungen, Verstauchungen, oder Brandwunden sind nicht selten. Daher gehören auch Mittel zur Wundversorgung in die Reiseapotheke.

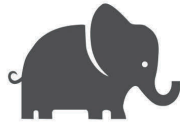
Prinzipiell sind offene Wunden immer von groben Schmutz zu reinigen. Dafür reicht fließendes Leitungswasser. In Ländern ohne Trinkwasserqualität sollte abgefülltes Wasser verwendet werden. Danach ist die Wunde zu desinfizieren und anschließend mit geeignetem Wundverband zu schützen.

Bei Prellungen und Verstauchungen muss die Belastung eingestellt werden, rasch mit Eisspray oder Kühlkompressen gekühlt und anschließend die Verletzung mit Bandagen stabilisiert werden. Je nach Stadium der Verletzung können unterschiedliche Cremes den Heilungsprozess unterstützen.

Brandwunden sind zügig unter laufendem, nicht zu kaltem Wasser zu kühlen. Anschließend reicht bei leichten Verbrennungen das Abdecken mit einer Kompresse oder das Auftragen einer speziellen Creme.

Rasche Wundversorgung  
beschleunigt die Heilung



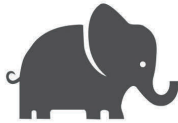


**Elefanten**Apotheke

## **SOMMER, SONNE, SONNENBRAND?**

Sonnenbrände sind ein Anzeichen starker Hautschädigung und können neben frühzeitiger Hautalterung auch schwarzen Hautkrebs verursachen. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche. Kinder sollten sich daher prinzipiell nicht in der Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr aufhalten und ansonsten mit Sonnencremes, die einen Lichtschutzfaktor von 50 aufweisen eingecremt werden. Für Erwachsene gilt ein LSF >30. Die Creme kann nur dort schützen wo sie aufgetragen wird! Man muss also gerade im Gesichtsbereich sehr gründlich sein. Um den Schutz zu gewährleisten sind viele Sonnenschutzmittel etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufzutragen und das Eincremen regelmäßig zu wiederholen (gerade nach dem Baden, da spätestens das Abtrocknen die Creme abreibt). Dabei ist zu beachten, dass wiederholtes Eincremen nicht die Gesamtschutzzeit verlängert!

Welcher Sonnenschutz zu Ihnen passt  
erfahren Sie bei uns



**Elefanten**Apotheke

## IMPFUNGEN

Bestimmte Impfungen, wie z.B. die Gelbfieber Impfung, sind in einigen Ländern eine Voraussetzung, um überhaupt einreisen zu dürfen. Darüber hinaus kann das Risiko bestimmte Erkrankungen, wie Hepatits, zu erleiden wesentlich höher sein als in Deutschland. Auch sind in sozial ärmeren Ländern einige Infektionskrankheiten die in Deutschland als ausgerottet gelten, aufgrund mangelnder Durchimpfungsraten in der Bevölkerung, noch nicht vollständig bekämpft.

Vor Reiseantritt sollten Sie unbedingt Ihren aktuellen Impfstatus erfassen und sich über verpflichtende und empfohlene Impfungen im Reiseland informieren. Selbstverständlich helfen wir Ihnen dabei gerne!

Impfungen sind gut verträglich  
und hochwirksam



**Elefanten**Apotheke

## REISEN MIT VORERKRANKUNG

Reisen mit chronischen Erkrankungen bedürfen teilweise einer größeren Vorplanung. Folgendes sollten Sie vor Reisebeginn erledigt haben.

- Beim Arzt und im Reisebüro über spezielle Erfordernisse informieren (denken sie an evtl. nötige ärztliche Atteste)
- Impfeempfehlungen beachten
- Erkundigen Sie sich über die Einreisevorschriften (Medikamente, Hilfsmittel wie Nadeln, Gehhilfen) und melden Sie Sondergepäck bei der Fluggesellschaft
- Klären Sie Versicherungsfragen (Reisekrankenversicherung, Rückholversicherung, Gepäckversicherung)
- Denken Sie bereits einige Tage vor Abreise an Sitzplatzreservierung und Bestellung von Sondermenüs
- Mitbringen von Dokumenten wie Diabetiker-, Marcumar-, oder Schwerbehindertenausweis
- Packen Sie ihre Reiseapotheke, tragen Sie Akutmedikation im Handgepäck (Verspätungen und Zeitverschiebung einplanen!)

Bei schweren Erkrankungen klären Sie Ihre Reisefähigkeit mit dem behandelndem Arzt



**Elefanten**Apotheke

# CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

## Allgemeine Reiseapotheke

### **Magen/Darmmittel**

- Übelkeit
- Sodbrennen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Verstopfung

### **Schmerz- und Fiebermittel**

- Kopf-/Glieder-/Muskel-/  
Verletzungsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Halsschmerzen
- Erkältung

### **Insektenschutz**

- Repellentien
- Mittel gegen  
Insektenstiche

### **Sonnenschutz**

- Sonnencreme
- After Sun Creme
- Mittel gegen Sonnenbrand

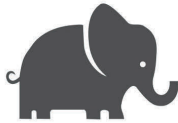
### **Hygienebedarf**

- Flächen-/ Hand- und  
Wunddesinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe
- Mittel gegen  
Hautpilz-/Genitalpilz

### **Sonstiges**

- Fieberthermometer
- Verhütungsmittel

Andere denken nach,  
wir sorgen für Sie vor



**Elefanten**Apotheke

# CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

## Homöopatische Reiseapotheke

### **Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Durchfall**

- Nux Vomica D12
- Okoubaka D3

### **Stumpfe Verletzungen, Muskelkater**

- Arnika D12
- Rhus toxicodendron

### **Reiseübelkeit**

- Cocculus D12

### **Bienen und Insektenstiche**

- Apis Mellifica D12

### **Fieber, Sonnenbrand, Sonnenstich**

- Belladonna D12

Andere denken nach,  
wir sorgen für Sie vor



**Elefanten**Apotheke

# CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

## Verletzungs- und Wundversorgung

### **Sportverletzungen**

- Eisspray/Kühlpacks
- Bandagen
- Cremes gegen  
Entzündungen/  
Schwellungen

### **Wundversorgung**

- Sterile Kompressen
- Binden
- Pflaster
- Pinzette
- Verbandschere
- Desinfektionsmittel
- Wundcreme

Wir erklären Ihnen wie Sie kleine  
Wunden selbst versorgen

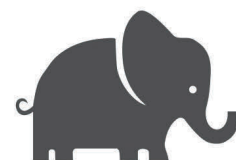


Hauptstraße 27, 64711 Erbach  
Tel.: 06062 - 4022, FAX: - 4021  
E-mail: [info@baren-apotheke-erbach.de](mailto:info@baren-apotheke-erbach.de)  
Website: [www.baeren-apotheke-erbach.de](http://www.baeren-apotheke-erbach.de)

Gerh. Hauptmann Str. 23, 64711 Erbach  
Tel.: 06062 - 2472, FAX: - 4469  
E-mail: [info@elefanten-apotheke-erbach.de](mailto:info@elefanten-apotheke-erbach.de)  
Website: [www.elefanten-apotheke-erbach.de](http://www.elefanten-apotheke-erbach.de)



**Bären**Apotheke



**Elefanten**Apotheke