

# Reiseapotheke



Zweck	Mittel	Anwendung
Vorbeugung Ohrenschmerzen	Mix aus der Apotheke - 2,0 Eisessig - 5,0 Glycerin - ad 50,0 Isopropanol 70 %	täglich, kurz vor jedem Tauchgang, 1x
Akute Ohrenschmerzen	Panotile (Ohrentropfen)	s. Beipackzettel
Erweiterung der Gefäße (oder einfach gegen Schmerzen)	Aspirin (nicht als Brausetabletten)	s. Beipackzettel
Schnupfen, verschlossene Eustachische Röhre	Salzwasser durch die Nase hochziehen	2 x pro Tag, wenn man es kann
Durchfall	Immodium führt durch Hemmung der Darmbewegung zu einer verlängerten Verweildauer und damit zu weiterer Vermehrung krankhafter Darmkeime, in der Reiseapotheke nur noch in Verbindung mit (auch EHEC-) wirksamen (rezeptpflichtigen) Antibiotika zu empfehlen.	s. Beipackzettel Besser: Unterstützen des natürlichen Reinigungs- prozesses durch reichliche (elektrolythaltige) Flüssigkeitszufuhr.
Verstopfung	1 Glas Apfelsaftschorle (kalt) oder 1 Apfel, anschließend 1 Glas Eiswasser	vor dem Frühstück
Wundbehandlung	- Merfen Orange (Desinfektion) - Tyrosur (antiseptisches Puder) - Zinksalbe (Schwarze Salbe) - Pflaster, Verbandsmaterial, Schere	s. Beipackzettel
Elektrolyte- oder Salzverlust (z.B. nach anhaltendem Durchfall und Erbrechen)	- 1 Glas Wasser - 2-3 El. Salz - 2-3 El. Zucker gut mischen	1 Glas sollte genügen
für alle Fälle	Einwegspritzen	

## Wichtig !!!

Die beste Reiseapotheke nutzt nichts, wenn es richtig ernst wird. deshalb auf jeden Fall vor Reiseantritt eine **Auslandsrankenversicherung** abschließen.