

# Checkliste: Reiseapotheke für Thailand

## Das gehört in Ihre Reiseapotheke für Thailand:

### Sonnenschutz

- Sonnencrème
- Sonnenbrille
- Sonnenhut oder andere Kopfbedeckung
- Après-Soleil-Produkt und/oder Feuchtigkeitscrème

### Allergien und Insektenstiche

- Insektenschutzmittel (am besten mit den Wirkstoffen DEET und Icaridin)
- Insekten-Stick oder Salbe zur Behandlung von Insektenstichen

**Achtung:** Bei starker Schwellung oder Rötung rund um den Insektenstich sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

- Mittel zur Behandlung von allergischen Reaktionen (z. B. Antihistaminika)
- Prophylaxe gegen Malaria

**Hinweis:** In Thailand existiert ein minimales Malaria-Risiko. Besonders in ländlichen Gebieten und entlang der Grenze zu Myanmar ist ein guter Mückenschutz nötig. Besprechen Sie mit einem Tropenarzt oder einer Tropenärztin, ob Sie für Ihre spezifische Reiseroute Malaria-Prophylaxe mitführen oder im Voraus einnehmen sollten.

### Hygiene und Schutz vor Keimen

- Seife
- Händedesinfektionsmittel
- Desinfektionstücher und Flächendesinfektionsmittel
- Gesichtsmasken

### Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden

- Medikamente gegen Reisekrankheit oder Übelkeit
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Verstopfung

**Tip:** am besten schon vor Abreise mit Probiotika vorbeugen

### Für Wunden und Schürfungen

- Wunddesinfektionsmittel
- Diverse Pflaster: Wundpflaster in verschiedenen Größen, Blasenpflaster, wasserfeste Pflaster
- Gazekompressen, Heftpflaster und elastische Binden
- Schnellverband

### Fieber und Schmerzen

- Fieberthermometer
- Fiebersenkende Schmerzmittel (mit dem Wirkstoff Paracetamol)
- Entzündungshemmende Schmerzmittel

**Achtung:** Verzichten Sie auf Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure. Diese können die Auswirkungen einiger tropischer Krankheiten – etwa von Dengue- Fieber oder Malaria – verschlimmern. Dengue-Fieber ist in Thailand im ganzen Land verbreitet.

### Erkältungen

- Husten- und/oder Halswehtabletten
- Nasentropfen
- Ohrentropfen

### Utensilien für jede Reiseapotheke

- Einweghandschuhe
- Schere
- Pinzette

### Individuelle Inhalte

- Persönliche Medikamente (am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vorbesprochen)
- Kontaktlinsen, Reinigungsmittel, Ersatzbrille
- Medikamente für die Kinder
- Medikamente für den Hund
- Pille/Kondome

**Hinweis:** Einige verbreitete Krankheiten in Thailand – zum Beispiel das Zika-Virus – sind sexuell übertragbar. Verhüten Sie bei Intimkontakten zusätzlich mit Kondom.

Informieren Sie sich am besten vor Ihrer Reise über die wichtigsten Krankheiten und Risiken in Thailand. Alle Reisehinweise und genauere Anweisungen für den optimalen Insektenschutz finden Sie in unserem Blogartikel dazu. Bei weiteren Fragen helfen Ihnen aber auch gerne unsere Gesundheitsberaterinnen und -berater weiter.