

## Empfehlungen für die Reiseapotheke

Symptom(e)	Wirkstoff* oder Medikament	Dosierung Erwachsene (ab 12 J.)	Dosierung Kinder 6–12 Jahre
Durchfall	<b>Loperamid</b>	Anfangsdosis 2 Kapseln, dann nach jedem ungeformten Stuhlgang 1 weitere Kapsel, max. 8 Kapseln pro 24 h	Anfangsdosis 1 Kapsel, dann nach jedem ungeformten Stuhlgang 1 weitere Kapsel, max. 3 Kapseln pro 24 h und 20 kg Körpergewicht
	Elektrolytlösung		
Übelkeit/Erbrechen	<b>Meclozin</b>	2 x 1 Zäpfchen pro 24 h	1 x 1 Zäpfchen pro 24 h
	<b>Domperidon</b>	3 x 1 Zäpfchen à 10 mg pro 24 h	2 x 1 Zäpfchen à 30 mg pro 24 h
Reisekrankheit	Trawell-Kaugummi	max. 6 x 1 pro 24 h	max. 3 x 1 pro 24 h
	<b>Meclozin</b>	2 x 1 Zäpfchen pro 24 h	1 x 1 Zäpfchen pro 24 h
Verstopfung	Duphalac-Sirup	15–45 ml pro 24 h während der ersten 3 Tage, dann 10–25 ml pro 24 h	15 ml pro 24 h, danach 10 ml pro 24 h
Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen	<b>Paracetamol</b>	4 x 1–2 Tabl. à 500 mg pro 24 h	4 x 1 Tabl. à 500 mg pro 24 h
Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen	<b>Ibuprofen</b>	3–4 x 1 Tabl. à 400–600 mg pro 24 h	20 mg pro kg Körpergewicht pro 24 h in mehreren Einzelgaben
	<b>Diclofenac</b>	3 x 1 Tabl. à 50 mg pro 24 h	0,5–2 mg pro kg Körpergewicht pro 24 h in 2–3 Einzelgaben
Wunden	Desinfektionsmittel: <b>Povidon-Jod</b> oder <b>Chlorhexidin</b>		
	Wundsalben (z.B. Bepanthen Plus, Vita-Merfen)		
Erkältung	Nasentropfen (z. B. Rinosedin)	3–4 x 1 Sprühstoss pro Nasenloch pro 24 h	3–4 x 1 Sprühstoss pro Nasenloch pro 24 h
	Lutschtabletten (z. B. Angina MCC)	1 Lutschtablette alle 1–3 h	1 Lutschtablette alle 1–3 h
	Antitussivum (z. B. Resyl Plus)	3–4 x 20–30 Tropfen pro 24 h	3–4 x 15–20 Tropfen pro 24 h
Insektenstiche/ Allergien	Insektenschutz: Repellentien (z.B. Anti Brumm Forte oder ExoPic)		
	Fenistil-Gel	lokal/mehrmals pro Tag	lokal/mehrmals pro Tag
	Antihistaminikum: <b>Cetirizin</b>	1 x 1 Tabl. à 10 mg pro 24 h	2 x 1/2 Tabl. à 10 mg pro 24 h
	oder <b>Loratadin</b>	1 x 1 Tabl. à 10 mg pro 24 h	Bei Körpergewicht unter 30 kg: 1 x 1/2 Tabl. à 10 mg pro 24 h oder 1 x 1 ML Sirup; bei Körpergewicht über 30 kg: 1 x 1 Tabl. à 10 mg pro 24 h oder 1 x 2 ML Sirup
<b>Sonnenschutzmittel</b> (mind. LSF 15–30); wasserfest			
<b>Individuelle Medikamente</b> (Diabetes, Bluthochdruck, starke Allergien usw.)			

### Wichtige Telefonnummern

Sanität	144	Hausarzt	_____
Polizei	117	Kinderarzt	_____
Feuerwehr	118	Notfallarzt	_____
Rega	1414	nächstgelegene Apotheke	_____
Toxzentrum	145	nächstgelegenes Spital	_____

\* Wo Generika existieren, ist nur der **Wirkstoff** angegeben.

Zusammengestellt von Dr. Simone Erni,  
Medix-Gruppenpraxis, Zürich (2013)