

Apothekenliste für Gruppenreisen

Eine medizinische Versorgung ist in vielen Gegenden im Himalaya nicht gewährleistet. Oft bewegen wir uns während mehreren Tagen weit ab von medizinischen Einrichtungen. Daher haben wir eine umfangreiche Gruppenapotheke mit dabei. Folgende Medikamente und medizinische Ausrüstungen werden von der Schweizer Reiseleitung mitgenommen, bei lokal geführten Gruppenreisen muss die Apotheke evtl. von einem Reiseteilnehmer mitgeführt werden.

Erkältung

- 1 Bexin oder Silomat à 24 Tabletten (alle Arten, wenig atemdepressiv, auch in der Höhe anwendbar)
 - 1 Pretuval à 10 Tabletten (gegen Erkältung, Grippe, Hustenreiz, Schnupfen)
 - 1 Lysopaine (gegen Halsschmerzen, Schluckweh)
 - Tigerbalsam (auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen)
-

Magen-/Darmprobleme, Übelkeit und Erbrechen

- 2 Imodium à 20 Tabletten (gegen Durchfall)
 - 1 Paspertin oder Motilium à 20 Tabletten (gegen Erbrechen, nicht gegen Reisekrankheit)
 - 10 Sachets Elotrans-Pulver (zur Flüssigkeitszufuhr bei Durchfall)
 - 1 Dulcolax à 20 Tabletten (Abführmittel)
-

Augen

- 10 Portionen Collypan Augentropfen
 - 1 Novesin 0,4 % Tropfen (Lokalanästhetikum, z.B. bei starken Schmerzen im Rahmen einer Schneeblindheit, Verletzung etc., nicht länger als 24 Stunden anwenden)
 - 1 Tube Septicol, Fucithalmic oder Maxitrol Augensalbe (Antibiotikum bei Infektionen des «äusseren Auges»)
-

Schmerzmittel

- 1 Panadol oder Dafalgan oder Paracetamol à 20 Tabletten (schwaches Fieber- und Kopfschmerzmittel)
 - 1 Irfen 400 oder Ibutop à 25 Filmtabletten (alle Schmerzen, speziell für Bewegungsapparat und Höhenkopfschmerzen)
 - 1 Panotile oder Otosan Tropfen (gegen Ohrenschmerzen)
 - 1 Spasmo Cibalgine oder Buscopan à 20 Tabletten (wirkt gegen Schmerzen und Fieber, krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften, Linderung schmerzhafter Krämpfe im Bereich des Magens, Darms, Gallenblase und der Blase)
 - 1 Tramal à 20 Kapseln (gegen sehr starke Schmerzen, z.B. bei Wundschmerzen, Knochenbrüche, etc.)
-

Diverses

- 1 Flasche Betadine à 60 ml (nicht reizendes Desinfektionsmittel)
 - 1 Flasche Omidalin à 20 ml (homöopathische Wundtinktur, auch gegen Insektenstiche etc.)
 - 1 Tube Euceta-Salbe 50 g (oder andere Creme mit Kamille und Arnika)
 - 1 Tube Flammazine-Creme 20 g (gegen starke Verbrennungen)
 - 1 Tube Bepanthen (zur Wundheilung)
 - 1 Tube Fucidin-Salbe 15ml (gegen eingewachsen Nägel, bakterielle Entzündungen der Haut, Furunkel)
 - 2 Stangen Glyceramin Lutschtabletten (spendet Energie und regt die Atmung an)
 - 1 Zyrtec oder Cercin à 10 Tabletten (Antiallergikum gegen Heuschnupfen, Juckreiz, Sonnenbrand, etc.)
 - 1 Stugeron à 25 Tabletten (gegen Reisekrankheit)
-

Antibiotika

- 1 Ciproxin à 30 Tabletten, à 500 mg (Antibiotikum gegen Reisedurchfall, Harnwegsinfektion)
 - 11 Azithromycin à 3 Tabletten 500 mg Antibiotikum bei schwerem Reisedurchfall (nur in den Apotheken für Nepal, da dort eine Resistenz gegen Ciproxin besteht)
 - 1 Co-Amoxi-Mephà oder Amoxicillin 20 Tabletten, à 625 mg (Antibiotikum gegen Infektionen der Haut, Lunge, Abszesse Mundhöhle, etc.)
-

Herz-Kreislauf

- 1 Nitroglycerin oder Nitronal Kaukapseln à 10 Tabletten (bei Herzasthma, Angina Pectoris, wirkt gefässerweiternd)

Höhenkrankheit (für Reisen über 3000m)

- 1 Nifedipin Mepha 20 retard à 20 Tabletten (Höhenlungenödem)
- 1 Dexamethason 4 mg à 30 Tabletten (Höhenkrankheit und Hirnödem)
- 1 Diamox 250 mg à 25 Tabletten (Höhenkrankheit und Hirnödem)

Diverses Material

- 1 Paket Gazekompressen gross
- Heftpflaster, 60 cm x 8 cm
- Heftpflaster, 60 cm x 4 cm
- 1 Steristrip (Pflaster für Wundschliessung anstelle von Nähen)
- 1 Sportfix, 5 m x 6 cm, selbsthaftende elastische Binde
- 2 elastische Binden
- 1 Dreiecktuch
- 1 Set Sicherheitsnadeln
- 1 Schere
- 1 Pinzette
- 1 Rolle Tape 2 cm (Isosport oder anderes)
- 1 Fiebermesser plus Reservebatterie
- 1 Spritze und 2 Nadeln
- 1 Skalpellgriff und 5 Einweg-Skalpellklingen
- 2 Sam Splint-Schienen
- 1 Rettungsdecke
- 2 Plastikhandschuhe
- 1 Pulsoxymeter zur Messung des Sauerstoffgehaltes im Blut
- 1 Buch Gebirgs- und Outdoormedizin vom SAC, je in deutsch und englisch

Wir empfehlen allen Teilnehmern, folgende Medikamente selber mitzunehmen

Dies ist eine Empfehlung, sie kann unvollständig sein oder nicht Ihren Bedürfnissen entsprechen. Für eine Ergänzung wenden Sie sich bitte an eine Apotheke oder Ihren Arzt. Letztendlich liegt der Entscheid bei Ihnen, wie viele und welche Medikamente Sie auf die Reise mitnehmen.

- Hustensirup wie Hustenstiller von Phytopharma, Achtung keine stark Codein-haltigen Mittel (diese sind atemdepressiv) – **Hustenmittel empfehlen wir sehr, beim vielfach trockenen Klima in vielen Himalayaregionen ist Husten (Reizhusten) auf vielen Reisen ein Thema**
- Hustenbonbons
- Nasensalbe oder –balsam Wala, Bepanthen oder ähnlich
- Nasenspray Triofan, Nasivin oder ähnlich (bei verstopfter und laufender Nase)
- Blistex-Salbe (gegen Fieberblasen), allenfalls Zovirax oder ähnlich (zur Behandlung)
- Pretuval Brausetabletten oder Tabletten (Grippe und Erkältungen)
- Blasenpflaster Compeed, Schöller oder ähnlich (gegen Blasenbildung an den Füßen)
- Imodium (gegen Durchfall)
- Elotrans-Pulver (zur Flüssigkeitszufuhr bei Durchfall)
- evtl. Bioflorin oder ähnlich (für die Darmflora)
- Schmerzmittel Panadol, Dafalgan oder ähnlich (gegen Kopfschmerzen und Fieber)
- evtl. Fenistil, Tavegil oder ähnlich (gegen Juckreiz bei Mückenstichen)
- Lysopaine Tabletten (gegen Halsschmerzen, Schluckweh)
- Heftpflaster
- Elastische Binde
- Persönliche Medikamente

Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich». Besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt.

Weitere Infos zu Reisemedizin finden Sie auf safetravel.ch oder www.osir.ch.

Wir wünschen eine Reise ohne Zwischenfälle
das Team von Himalaya Tours