



Fernarzt to go

Ihr medizinischer
Reiseführer für unterwegs

Online verfügbar unter
fernarzt.com/to-go/

Über 70 Millionen Urlaubsreisen machten deutsche Urlauber im letzten Jahr, davon etwa drei Viertel ins umliegende Ausland und 8,1 Prozent in ferne Länder. 55 Millionen Reisende waren für mindestens fünf Tage in andere Regionen unterwegs, ob mit dem Auto, Bus, Schiff oder Flugzeug. Die meisten Touristen bereiten sich gut auf ihre Reise vor, belesen sich über das Urlaubsland und packen alles Wichtige ein.

Beim Packen der Koffer gibt es jedoch eine Sache, die häufig vergessen wird: die Reiseapotheke. Niemand geht schließlich davon aus, im Urlaub krank zu werden oder sich zu verletzen. Sollte es trotzdem einmal passieren, ist die lokale Apotheke im Urlaubsland meist der erste Anlaufpunkt. Doch wie finden Sie das richtige Medikament für Ihre Beschwerden? Insbesondere dann, wenn Sie die Landessprache nicht sprechen oder die Schrift nicht lesen können? Hinzu kommt, dass

Apotheken in anderen Ländern nicht immer dieselben Medikamente und Marken führen, die in Deutschland verkauft werden.

Um Ihnen die mühsame Recherche nach den passenden Medikamenten vor Ort zu ersparen, hat Fernarzt alle wichtigen Informationen für Sie im praktischen Taschenformat zusammengefasst. So haben Sie die am meisten genutzten Medikamente in Deutschland und ähnliche rezeptfreie Arzneimittel in zehn beliebten Urlaubsländern immer zur Hand. Zudem haben wir ein paar Tipps zur Vorbereitung Ihrer Reise, einer guten Reiseapotheke und zum Transport und der Lagerung der Medikamente für Sie zusammengetragen.

Fernarzt wünscht Ihnen eine schöne Reise – bleiben Sie gesund!



Inhalt

Allgemeine Notrufnummern	7
Was Sie bei der Reiseplanung beachten sollten	8
Das gehört in Ihre Reiseapotheke	10
Krank im Urlaub: Arzneimittel im Ausland	12
Augenentzündung	15
Bauchkrämpfe	16
Brandwunden, Wunden und Wasserblasen	17
Durchfall	18
Halsschmerzen	19
Husten	21
Insektenstiche und Sonnenbrand	23
Ohrenschmerzen	24
Prellungen und Zerrungen	25
Reiseübelkeit	26
Schmerzen und Fieber	27
Schnupfen	28
Schutz vor Insekten, Moskitos und Zecken	29
Sodbrennen und Magenbeschwerden	30
Reiseinfos für die zehn beliebtesten Reiseländer	34
Transport und Lagerung Ihrer Reisemedikamente	45
Glossar	46
Notizen	48

WICHTIG: Wir haben die hier enthaltenen Informationen und Arzneimittellisten mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und uns dabei an Informationen des Tropeninstituts und an Statistiken (z.B. Statista-Umfragen/-Analysen) orientiert. Die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen und Listen können wir dennoch nicht garantieren.

Bitte beachten Sie besonders, dass die in den Listen bzgl. des Hauptwirkstoffs als vergleichbar genannten Arzneimittel in ihrer genauen Wirkstoffzusammensetzung z.T. nicht identisch sind mit den jeweiligen deutschen Arzneimitteln, sondern davon abweichen können. Insoweit können insbesondere auch die individuell einzunehmende Dosis und die Einnahmezeitpunkte unterschiedlich sein.

Die hier enthaltenen Informationen und Arzneimittel-Vergleichslisten sind keine Empfehlungen. Sie sollen Sie im Bedarfsfall nur bei der Auswahl von Arzneimitteln in Ihrem jeweiligen Reiseland unterstützen. In jedem Fall empfehlen wir Ihnen, die Wirkstoffzusammensetzung des gewünschten Arzneimittels genau zu überprüfen und zusätzlich Ihren Arzt oder Apotheker zuhause bzw. vor Ort zu befragen. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie Allergiker oder chronisch krank sind oder sonstige Umstände gegeben sind, die die jeweiligen Arzneimittelrisiken erhöhen können. Wenn Sie noch weitere Auskünfte brauchen oder sich bei der richtigen Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke bzw. der benötigten Arzneimittel vor Ort unsicher sind, sollten Sie ebenfalls einen Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen.

Allgemeine Notfallnummern

ADAC Pannenhilfe & Ambulanzservice	0180 / 2 22 22 22 (Inland) +49 / 89 22 22 22 (Ausland)
Deutsche Rettungsflugwacht	0711 / 701070 (Inland) +49 / 711 701070 (Ausland)
Zentralruf der deutschen Autoversicherer	0180 / 25 0 26 00 (Inland) +49 / 180 25 0 26 00 (Ausland)
Giftnotruf	030 / 19240 (Inland) +49 30 / 19240 (Ausland)
Tauchernotruf	+49 / 700 348 354 63 (weltweit)
Auswärtiges Amt (Notruf)	030 / 18 17 0 (Inland) +49 / 3018 17 0 (Ausland)
Allgemeiner Notruf in Europa, Israel, Norwegen, Russland, Schweiz und der Türkei	112

Einen Überblick über die wichtigen Notfallnummern und Links finden Sie auch auf der Fernarzt-Website unter <https://www.fernarzt.com/to-go/>

Was Sie bei der Reiseplanung beachten sollten

WO GEHT ES HIN?

Die klimatischen und hygienischen Gegebenheiten, aber auch die Tier- und Pflanzenwelt können ausschlaggebend dafür sein, welche Medikamente in Ihre Reiseapotheke gehören.

BENÖTIGEN SIE EINE IMPFUNG?

Vor Ihrer Reise sollten Sie Ihren Impfschutz prüfen, da das Risiko für bestimmte Erkrankungen im Reiseland höher sein kann. Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite des Auswärtigen Amts oder auf der Webseite des Tropeninstituts.

WAS FÜR EINE ART VON URLAUB?

Je mehr Sie sich in der freien Natur bewegen, desto besser sollten Sie Ihre Reiseapotheke vorbereiten, da Sie dem Wetter, Pflanzen und Insekten häufiger ausgesetzt sein werden.

WIE REISEN SIE DORTHIN?

Bereits bei der Reise zum Urlaubsort benötigen manche Menschen Medikamente: Gegen Reiseübelkeit helfen bestimmte Kaugummis und Tabletten, bei Ohrenscherzen während des Fliegens abschwellende Nasentropfen.

Bevor Sie Ihr Gepäck – und damit auch Ihre Reiseapotheke – für den Urlaub packen, sollten Sie ein paar Dinge beachten, um auch wirklich nichts zu vergessen.

WIE IST DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG IM REISELAND?

In manchen Ländern sind Medikamente sehr teuer, mitunter werden manche Wirkstoffe auch gar nicht ohne Rezept verkauft. Nehmen Sie wichtige Medikamente bereits in Ihrer Reiseapotheke mit. Zudem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung. Falls Sie doch Arzneimittel im Ausland benötigen, sollten Sie darauf achten, nur Originalmedikamente zu kaufen und auf preiswerte Alternativen zu verzichten.

BENÖTIGEN SIE SPEZIELLES EQUIPMENT?

In manchen Regionen benötigen Sie neben einer guten Reiseapotheke möglicherweise auch spezielles Equipment. Dazu zählen Moskitonetze, starke Sonnenschutzmittel und Anti-Insekten-Sprays, aber auch ein Trinkwasserdesinfektionsmittel.

FERNARZT-TIPP

Halten Sie Ihre wichtigsten Gesundheitsdaten für den Notfall bereit (z. B. über Allergien, Vorerkrankungen etc.).

Diese "Notfallmappe" sollten Sie immer bei sich tragen.

Das gehört in Ihre Reiseapotheke

FERNARZT-TIPP

In Ländern, in denen Sie sich nicht sicher über die Wasserqualität sind, sollten Sie auf die Einnahme Ihrer Medikamente mit Leitungswasser verzichten. Auch das Zähneputzen mit Leitungswasser oder Getränke mit Eiswürfeln sollten Sie während des Urlaubs vermeiden.

Medikamente einer normalen Hausapotheke

- Schmerz- und Fiebermedikamente
- Erkältungsmedikamente
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden
- Kühl-, Wund- und Heilsalben
- Augen- und Ohrentropfen
- Verhütungsmittel
- Lippenherpes-Salbe

Reisemedikamente

- Durchfallmedikamente
- Medikamente gegen Insektenstiche und Anti-Insekten-Sprays
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Sonnenschutzmittel und Medikamente zur Behandlung von Sonnenbrand
- Ggf. Medikamente gegen lokale Krankheiten / zur Prophylaxe (z. B. Malaria)

Regelmäßig einzunehmende Medikamente

- Individuell vom Arzt verschrieben (z. B. Bluthochdrucksenker, Antibabypille)

Equipment

- Ohrstöpsel
- Kompressionsstrümpfe
- Fieberthermometer
- Pflaster, Verbände, Binden und Kompressen
- Desinfektionsmittel
- (Zecken-)Pinzette (spitze Pinzetten bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- Nackenkissen gegen Verspannungen bei längeren Reisen

Krank im Urlaub - Arzneimittel im Ausland

Natürlich möchte niemand im Urlaub krank werden. Falls es aber trotzdem passiert, wollen die wenigsten von uns uninformiert nach einem Arzneimittel im Ausland suchen – vor allem dann, wenn man die Landessprache nicht so gut spricht und die in Deutschland bekannten Arzneimittel nicht vor Ort verkauft werden oder im Ausland rezeptpflichtig sind.

Um Ihnen die Recherche zu erleichtern, haben wir auf den folgenden Seiten die am meisten genutzten Arzneimittel in Deutschland und deren gleichwertige Alternativen (bezüglich des Hauptwirkstoffs) in verschiedenen Reiseländern aufgelistet. Sie können einfach nach

Ihren Beschwerden suchen und auf einen Blick herausfinden, wie ähnliche rezeptfreie Arzneimittel im Ausland heißen.

Manchmal gibt es keine rezeptfreien Arzneimittel mit derselben Wirkstoffzusammensetzung wie in Deutschland. Wir haben uns bemüht, in diesen Fällen Alternativen zu finden, die eine vergleichbare bzw. ähnliche Wirkung haben können. Falls wir keine Alternative gefunden haben oder Sie ein Äquivalent für ein Arzneimittel suchen, das wir nicht in unserer Liste haben, können Sie auf den folgenden Seiten nach Arzneimitteln oder Wirkstoffen im Ausland suchen:



International

<https://pillintrip.com/de>

<https://www.drugbank.ca>

<https://www.drugs.com/international/>

Frankreich

<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>

Österreich

<https://aspreregister.basg.gv.at/aspreregister>

Kroatien

<http://new.halmed.hr/en/Lijekovi/Baza-lijekova/>

Italien

<https://farmaci.agenziafarmaco.gov.it/bancadatifarmaci/cerca-farmaco>

Niederlande

<https://www.apotheek.nl/medicijnen>

FERNARZT-TIPP

In einigen Beipackzetteln deutscher Medikamente steht, unter welchem Handelsnamen das Medikament im Ausland vertrieben wird.

Die Links sowie die wichtigsten Notfallnummern finden Sie auch auf der Fernarzt-Website unter <https://fernarzt.com/to-go/>

Medikamente



Augenentzündung

	Hauptwirkstoff: Tetryzolinhydrochlorid	Hauptwirkstoff: Dexpanthenol
Deutschland	Yxin, Berberil N	Bepanthen Augen- und Nasensalbe
Ägypten	Berberil N Ophtiole 0,05%, Eye Clear 0.05%	Cornergel 5% (Minapharm)
Frankreich	- Alternative: Optone mit dem Wirkstoff Hamamelis	Dexpanthenol Gel Ophtalmique
Griechenland	Ursa-Fin	Corneregel
Italien	Tetramil	Recugel Gel Oculare
Kroatien	Visine Classic, Viset	Recugel
Niederlande	- Alternative: Thealoz Duo mit den Wirkstoffen Trealosio + Natriumhyaluronsäure	-
Österreich	- Alternative: Visadron Augentropfen mit dem Wirkstoff Phenylephrin hydrochlorid	- Alternative: Vit-A-Vision Augensalbe mit den Wirkstoffen Dexpanthenol, Retinol und DL- α - Tocopheroll
Polen	Visine Classic	Bepanthen Eye
Spanien	Coltix Colirio	Recugel Gel Oftalmico
Türkei	Burnil	-

Bauchkrämpfe

	Hauptwirkstoff: Butylscopolaminiumbromid
Deutschland	Buscopan
Ägypten	Buscopan
Frankreich	-
Griechenland	Buscopan
Italien	Buscopan
Kroatien	Buscopan
Niederlande	-
Österreich	Buscopan
Polen	Buscopan
Spanien	Buscapina
Türkei	Buscodyn

Brandwunden, Wunden und Wasserblasen

	Hauptwirkstoff: Povidon-Iod	Hauptwirkstoff: Dexpanthenol
Deutschland	PVP-Jod AL Salbe, PVP-Jod ratiopharm, Betaisodona Salbe	Panthenol ratiopharm, Bepanthen
Ägypten	Betadine	Adcopantin
Frankreich	Betadine	Bepanthen
Griechenland	Protagent	Bepanthol
Italien	Eso-Jod	Bepanthenol Sensiderm Crema
Kroatien	-	Pantexol
Niederlande	Betadine Braunol Jodium	Bepanthen
Österreich	Betadona	Bepanthen
Polen	Betadine	Bepanthen
Spanien	Curadona	Bepanthol
Türkei	Aftadur	Bepanthere

Durchfall

	Hauptwirkstoff: Loperamidhydrochlorid	Hauptwirkstoffe: D-Glucose, Natriumchlorid, Natriumcitrat, Kaliumchlorid
Deutschland	Loperamid akut Aristo, Loperamid-ratiopharm	Elotrans
Ägypten	Imodium	-
Frankreich	Gastrowell Loperamide, Loperamide Zentiva Conseil	Gastrolyte O.R.S.
Griechenland	Imodium	-
Italien	Loperamide Hexal, Imodium	<i>Alternative: Glucosprint mit den Wirkstoffen D-Glucose, Vitamin B1 und Mangan</i>
Kroatien	Imodium, Lopedium akut	Biorela ORS
Niederlande	Diacure, Diarreeremmer	Norit ORS
Österreich	Loperamid "ratiopharm" akut, Loperamid Sandoz	Normhydral
Polen	Imodium	Oxeo ORS Elektrolyte
Spanien	Loperan	Sueroral Hiposodico
Türkei	Lopermid	Ge-Oral

Halsschmerzen

	Hauptwirkstoffe: Tyrothricin, Benzalkoniumchlorid, Benzocain	Hauptwirkstoff: Dichlorbenzylalkohol
Deutschland	Dorithricin	Neo-angin
Ägypten	-	- Alternative: Strepsils mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol und Amylmetakresol
Frankreich	- Alternative: Angi-Spray Mal de gorge mit den Wirkstoffen Lidocainhydrochlorid und Chlorhexidindigluconat	- Alternative: Humex mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol, Amylmetakresol und Lidocainhydrochlorid
Griechen- land	- Alternative: Strepfen mit dem Wirkstoff Flurbiprofen	- Alternative: Strepsils mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol und Amylmetakresol
Italien	- Alternative: Golamixin Spray Orofaringeo mit den Wirkstoffen Tyrothricin, Cetrimoniumbromid und Benzocain	- Alternative: Benagol mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol und Amylmetakresol

	-	
Kroatien	Alternative: Holyplant Septogal mit den Wirkstoffen Benzalkoniumchlorid, Levomentholum, Pfefferminzöl und Eukalyptusöl	Neo-angin
Niederlande	-	- Alternative: Strepsils mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol und Amylmetakresol
Österreich	Dorithricin	Neo-angin
Polen	-	Neo-angin
Spanien	Utagar	- Alternative: Strepsils mit den Wirkstoffen Dichlorbenzylalkohol und Amylmetakresol
Türkei	-	-

Husten

	Hauptwirkstoff: Acetylcystein	Hauptwirkstoff: Eibisch- Wurzel, Honig	Hauptwirkstoff: Efeublätter- Trockenextrakt	Hauptwirkstoff: Ambroxol
Deutschland	ACC Hexal	Silomat	Prospan	Mucosolvan
Ägypten	ACC	-	Rotahelix Syrup	Ambroxol
Frankreich	Acetylcysteine Sandoz Conseil, Acetylcysteine Biogaran Conseil	- Alternative: Activox mit dem Wirkstoff Eibischwurzel (ohne Honig)	Herbion Expectorant Lierre	Muxol
Griechenland	-	-	Prospan	Mucolin
Italien	Frobemucil, Acetilcisteina Ang	Bisolmiel Sciroppo	- Alternative: Specchiasol Expettoral Fluidificante mit den Wirkstoffen Efeublätter, Eukalyptus, Acetylcysteine	Mucosolvan

Kroatien	Naxil, Fluimukan Direkt	- Alternative: Sirup Bijelog Sljeza mit dem Wirkstoff Eibischwurzel (ohne Honig)	Prospan	Mucosolvan
Niederlande	Bisolbruus, Fluimucil	- Alternative: Dampo Al- thaea Siroop mit dem Wirkstoff Ei- bisch-Wurzel (ohne Honig)	Prospan	- Alternative: Bisolvon mit dem Wirkstoff Bromhexin
Österreich	ACC Hexal	Silomat	Prospan	Mucosolvan
Polen	ACC, Fluimucil	Apicold 1+ Syrop	Prospan, Hedelix	Ambroksol Hasco, Flavamed
Spanien	Cinfamucol	Bisolmel	Prospantus	Mucosan
Türkei	Muconex	-	-	Mukoral

Insektenstiche und Sonnenbrand

	Hauptwirkstoff: Hydrocortison (0.5%)
Deutschland	Hydrocortison ratiopharm
Ägypten	Hydrocort 0,1%
Frankreich	Onctose Hydrocortisone, Dermofenac
Griechenland	-
Italien	Cortidro Crema
Kroatien	- Alternative: Fenistil mit dem Wirkstoff Dimetindenmaleat
Niederlande	- Alternative: Weleda Urtica Gel mit natürlichen Wirkstoffen (Algen, Kleine Brennessel)
Österreich	Ebenol
Polen	Hydrocortisonum
Spanien	Hidrocisdin Crema, Calmiox
Türkei	Cortimycin Creme

Ohrenschmerzen

	Hauptwirkstoffe: Phenazon und Procainhydrochlorid
Deutschland	Otalgan
Ägypten	- Alternativen: Otopalm mit dem Wirkstoff Chlorobutanol und Otosept mit dem Wirkstoff Benzocain
Frankreich	- Alternative: Otipax mit den Wirkstoffen Phenazon und Lidocain
Griechenland	-
Italien	Cerulisina Dolore Gocce Auricolari
Kroatien	Otosol
Niederlande	Otalgan
Österreich	-
Polen	- Alternative: LIX mit den Wirkstoffen Lidocainhydrochlorid und Glycerin
Spanien	Otogen Calmante
Türkei	-

Prellungen und Zerrungen

	Hauptwirkstoff: Heparin-Natrium	Hauptwirkstoff: Diclofenac-Natrium
Deutschland	Heparin-ratiopharm, Heparin AL	Diclo-ratiopharm, Voltaren
Ägypten	-	Declophen 1%, Voltaren Resinat
Frankreich	Flector Tissugel Heparine	Voltarenplast
Griechenland	-	Voltaren Emulgel
Italien	Venatropen Gel	Diclofenac Zentiva, Voltaren
Kroatien	Lioton	Voltaren Emulgel, Naklofen
Niederlande	- Alternative: Mobilat mit den Wirkstoffen Heparinoide und Salicylsäure	Voltaren, Cataflam
Österreich	Etrat – Gel, Dolobene ratiopharm	ThermaCare Schmerzgel
Polen	Parin Pos	Diklofenak
Spanien	-	Voltadol
Türkei	Heparine Sodium	Actinoma

Reiseübelkeit

	Hauptwirkstoff: Dimenhydrinat
Deutschland	Superpep, Vomex
Ägypten	Dramenex
Frankreich	Nausicalm, Mercalm
Griechenland	Vomex A, Travelgum Kaugummi
Italien	- <i>Alternative: Xamamina mit dem Wirkstoff Makrogol</i>
Kroatien	Dramina, Aviomarin
Niederlande	- <i>Alternativen: Cyclizine dem Wirkstoff Cyclizine oder Suprimal mit dem Wirkstoff Meclozine</i>
Österreich	Neo Emedyl Dragees, Travelgum
Polen	Aviomarin
Spanien	Biodramina
Türkei	Anti-Em, Dramamine

Schmerzen und Fieber

	Hauptwirkstoff: Ibuprofen	Hauptwirkstoff: Paracetamol	Hauptwirkstoffe: Acetylsalicyl-Säure, Paracetamol und Koffein
Deutsch- land	Ibuflam	Paracetamol- ratiopharm	Thomapyrin
Ägypten	Advil, Brufen	Abimol	Abimol extra
Frankreich	Advilcaps, Ibupradoll	Efferalgan	- Alternative: Aspro Cafeine ohne den Wirkstoff Paracetamol
Griechen- land	Advil, Brufen	Panadol	Algon
Italien	Brufen, Ibuprofene Doc	Paracetamolo Zentiva Italia	Neonisidin
Kroatien	Ibustar, Neofen Forte 400	Daleron, Paracetamol PharmaS	Thomapyrin
Niederlande	Brufen, Nurofen	Sinaspril- Paracetamol	Finimal
Österreich	Ibunin Ibumetin forte	Paracetamol Genericon	Thomapyrin
Polen	Ibuprofen	Paracetamol	Excedrin Migra Stop
Spanien	Ibuprom, Nurofen	Efferalgan	migrainex
Türkei	Advil, Dolgit	Pirofen, Parol	-

Schnupfen

	Hauptwirkstoff: Oxymetazolinhydrochlorid	Hauptwirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid
Deutschland	Nasivin	Otriven, Olynth, Nasenspray-ratiopharm, Nasenspray AL, Nasic Klosterfrau
Ägypten	Afrin	Balkis
Frankreich	Vicks Sinex Aloe	Otrivine
Griechenland	Ezixin	Otrivin (weiterer Wirkstoff: Ipratropiumbromid)
Italien	Ossimetazolina 0,05% Spray Nasale, Rino Calyptol	Narhimed
Kroatien	Nazopass, Operil	Olynth, Rinil
Niederlande	Vicks Sinex	Otrivin
Österreich	Nasiben, Nasivin	nasic, Otrivin, ratioSoft
Polen	Nasivin	Xylospray, Otrivin
Spanien	Respir	Rhinovin, Frenasal
Türkei	- Alternative: OtriNatura mit dem Wirkstoff Eukalyptus	Nasatol

Schutz vor Insekten, Moskitos und Zecken

	Hauptwirkstoff: Icaridin	Hauptwirkstoff: DEET
Deutschland	Autan, Anti Brumm	Nobite
Ägypten	-	Off Mosquito Repellent
Frankreich	Insect Ecran – Peau Repulsif Special Tropiques	Care Plus Anti-Insect
Griechenland		Care Plus Anti-Insect
Italien	Lenil Active Spray	Colpharma Spray Repellente Max Protection
Kroatien	- <i>Alternative: Skit mit den Wirkstoffen Aloe Vera und Glycerin</i>	Piktan Family
Niederlande	Zensect Tropical	Autan Muggenmelk Deet
Österreich	Autan Protection Plus Pumpspray	Anti Brumm Forte
Polen	OFF! Tropical Atomizer	Ultrathon
Spanien	Autan	Relec
Türkei	-	Chrysamed Repellent

Sodbrennen und Magenbeschwerden

	Hauptwirkstoffe: Algeldrat und Magnesiumhydroxid
Deutschland	Maaloxan
Ägypten	Antacidin
Frankreich	Neutricid
	-
Griechenland	Alternative: Gaviscon mit dem Wirkstoff Calciumcarbonat
Italien	Maalox Plus
	-
Kroatien	Alternative: Gastal mit den Wirkstoffen Aluminiumhydroxid, Magnesiumcarbonat und Magnesiumhydroxid
Niederlande	Maalox
Österreich	Maalox
Polen	Maalox
Spanien	Maalox
	-
Türkei	Alternative: Magnesie Calcinee mit dem Wirkstoff Magnesiumhydroxid



Reiseinfos für die zehn beliebtesten Reiseländer

Ägypten



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus, Diphtherie, Poliomyelitis und Hepatitis A. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren sowie bei längeren Aufenthalten und bei mangelnden hygienischen Verhältnissen zudem: Hepatitis B, Typhus, Tollwut, Meningitis, Masern.

In Ägypten besteht ein erhöhtes Risiko für Darminfektionen und Bilharziose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = ,ayn tujad ,aqrab Seidaliah?

Wo ist der nächste Arzt? = ,any jujad ,aqrab tabib?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = ,ayn yujad ,aqrab mustaschfaa?

Mir ist schlecht = ana asheor bil taeab.

Ich habe ...

Brustschmerzen = laday ,alam fi alsader.

Halsschmerzen = laday ,alam fi alhalq.

Kopfschmerzen = eindi Sudaa.

Bauchschmerzen = laday alam if almaida.

Ohrenschmerzen = laday wajae al luzon.

Husten = eindi soaal.

Schnupfen = laday sukam.

etwas im Auge = laday shay' fi Alain.

Fieber = laday Humma.

Durchfall / Verstopfung = laday ,iishal. / laday ,iimsak.

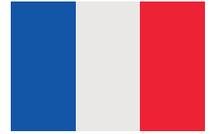
NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 125

Rettungsdienst: 123

Polizei: 122

Frankreich



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Tollwut, Masern sowie FSME im Elsass.

In Frankreich besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Où est la pharmacie la plus proche?

Wo ist der nächste Arzt? = Où est le médecin le plus proche?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Où est l'hôpital le plus proche?

Mir ist schlecht = J'ai la nausée.

Ich habe ...

Halsschmerzen = J'ai mal à la gorge.

Kopfschmerzen = J'ai mal à la tête.

Bauchschmerzen = J'ai mal au ventre.

Ohrenschmerzen = J'ai mal aux oreilles.

Husten = Je tousse.

Schnupfen = J'ai un rhume.

etwas im Auge = J'ai quelque chose dans l'œil.

Fieber = J'ai de la fièvre.

Durchfall / Verstopfung = J'ai la diarrhée. / Je suis constipé.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 199

Rettungsdienst: 166 oder 151

Polizei: 100

Zentraler Notruf (Bergrettung): 15

Griechenland



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A und Masern.

In Griechenland besteht ein erhöhtes Risiko für Darminfektionen und Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Pu vrískete to plisiestero farmakio?

Wo ist der nächste Arzt? = Pu ine o plisiesteros giatros?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Pu vriskete to plisiestero nosokomio?

Mir ist schlecht = Den ime kala.

Ich habe

Brustschmerzen = Echo pono sto stithos.

Halsschmerzen = Echo ponolemo.

Kopfschmerzen = Echo ponokefalo.

Bauchschmerzen = Echo pono sto stomachi.

Ohrenschmerzen = Echo akustiko.

Husten = Echo vicha.

Schnupfen = Trechi i miti mu.

etwas im Auge = Echo kati sto mati mu.

Fieber = Echo pyreto.

Durchfall / Verstopfung = Echo diarroia / dyskoiliotita.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 199

Rettungsdienst: 166 oder 151

Polizei: 100

Italien



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A und Masern.

In Italien besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Dove si trova la farmacia più vicina?

Wo ist der nächste Arzt? = Dove si trova il medico più vicino?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Dove si trova l'ospedale più vicino?

Mir ist schlecht = Ho la nausea.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Ho dolore al petto.

Halsschmerzen = Ho mal di gola.

Kopfschmerzen = Ho mal di testa.

Bauchschmerzen = Ho mal di stomaco.

Ohrenschmerzen = Mi fanno male le orecchie.

Husten = Ho la tosse.

Schnupfen = Ho il raffreddore.

etwas im Auge = Ho qualcosa nell'occhio.

Fieber = Ho la febbre.

Durchfall / Verstopfung = Ho la diarrea. / Sono costipata.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 115

Rettungsdienst: 118

Polizei: 100

Landesnotrufzentrale (Bergrettung): 118

Kroatien



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus, Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A, Typhus, Tollwut, Masern sowie FSME von April bis Oktober.

In Kroatien besteht ein erhöhtes Risiko für Darminfektionen und Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Gdje je najbliža ljekarna?

Wo ist der nächste Arzt? = Gdje je najbliži liječnik?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Gdje je najbliža bolnica?

Mir ist schlecht = loše mi je.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Imam bol u prsima.

Halsschmerzen = Imam upalu grla.

Kopfschmerzen = Imam glavobolju.

Bauchschmerzen = Imam bol u želucu.

Ohrenschmerzen = Imam bol u uhu.

Husten = Imam kašalj.

Schnupfen = Imam kijavicu.

etwas im Auge = Imam nešto u oku.

Fieber = Imam temperaturu.

Durchfall / Verstopfung = Imam proljev. / Imam zatvor.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 93

Rettungsdienst: 94

Polizei: 92

Niederlande



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus, Diphtherie.
Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B und Masern.
In den Niederlanden besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Waar is de dichtstbijzijnde apotheek?

Wo ist der nächste Arzt? = Waar is de dichtstbijzijnde arts?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Waar is het dichtstbijzijnde ziekenhuis?

Mir ist schlecht = Ik voel me ziek.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Ik heb pijn op de borst.

Halsschmerzen = Ik heb keelpijn.

Kopfschmerzen = Ik heb hoofdpijn.

Bauchschmerzen = Ik heb buikpijn.

Ohrenschmerzen = Mijn oren doen pijn.

Husten = Ik heb een hoest.

Schnupfen = Ik heb een verkoudheid.

etwas im Auge = Ik heb iets in mijn oog.

Fieber = Ik heb koorts.

Durchfall / Verstopfung = Ik heb diarree. / Ik ben verstopt.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 112

Rettungsdienst: 112

Polizei: 112

Österreich



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A, Tollwut, Masern sowie FSME von April bis Oktober.

In Österreich besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 122

Rettungsdienst: 144

Polizei: 133

Alpin Notruf: 140

Polen



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A, Tollwut, Masern sowie FSME von April bis Oktober.

In Polen besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = Gdzie jest najbliższa apteka?

Wo ist der nächste Arzt? = Gdzie jest najbliższy lekarz?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = Gdzie jest najbliższy szpital?

Mir ist schlecht = Źle się czuję.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Mam ból w klatce piersiowej.

Halsschmerzen = Boli mnie gardło.

Kopfschmerzen = Boli mnie głowa.

Bauchschmerzen = Boli mnie brzuch.

Ohrenschmerzen = Uszy mnie bolą.

Husten = Mam kaszel.

Schnupfen = Mam przeziębienie.

etwas im Auge = Mam coś w oku.

Fieber = Mam gorączkę.

Durchfall / Verstopfung = Mam biegunkę. / Mam zaparcia.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 998

Rettungsdienst: 999

Polizei: 997

Spanien



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus und Diphtherie. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Hepatitis A und Masern.

In Spanien besteht ein erhöhtes Risiko für Borreliose.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = ¿Dónde está la farmacia más cercana?

Wo ist der nächste Arzt? = ¿Dónde está el médico más cercano?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = ¿Dónde está el hospital más cercano?

Mir ist schlecht = Me siento enfermo.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Tengo dolor en el pecho.

Halsschmerzen = Tengo dolor de garganta.

Kopfschmerzen = Me duele la cabeza.

Bauchschmerzen = Me duele la tripa.

Ohrenschmerzen = Me duelen los oídos.

Husten = Tengo tos.

Schnupfen = Tengo un resfriado.

etwas im Auge = Tengo algo en el ojo.

Fieber = Tengo fiebre.

Durchfall / Verstopfung = Tengo diarrea. / Tengo estreñimiento.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 085

Rettungsdienst: 061

Polizei: 091

Türkei



IMPFUNGEN

Alle Reisenden sollten über folgende Impfungen verfügen: Tetanus, Diphtherie und Hepatitis A. Bei Kindern, Älteren und Schwangeren zudem: Hepatitis B, Typhus, Tollwut und Masern.

In der Türkei besteht ein erhöhtes Risiko für Darminfektionen, Bilharziose und Leishmaniasen.

HILFREICHE SÄTZE

Wo ist die nächste Apotheke? = En yakın eczane nerede?

Wo ist der nächste Arzt? = En yakın doktor nerede?

Wo ist das nächste Krankenhaus? = En yakın hastane nerede?

Mir ist schlecht = Kötü hissediyorum.

Ich habe ...

Brustschmerzen = Göğüs ağrım var.

Halsschmerzen = Boğazım ağrıyor.

Kopfschmerzen = Başım ağrıyor.

Bauchschmerzen = Mide ağrım var.

Ohrenschmerzen = Kulak ağrım var.

Husten = Öksürüğüm var.

Schnupfen = Üşüttüm.

etwas im Auge = Gözümde bir şey var.

Fieber = Ateşim var.

Durchfall / Verstopfung = İshalim var. / Kabızlığım var.

NOTFALLNUMMERN

Feuerwehr: 110

Rettungsdienst: 112

Polizei: 155



Transport und Lagerung Ihrer Reisemedikamente

Nicht nur die Auswahl der richtigen Medikamente ist für eine geplante Urlaubsreise wichtig, sondern auch der korrekte Transport und die Lagerung der Medikamente während der Reise.

Vor einer Flugreise sollten Sie darauf achten, dass Sie alle Flüssigkeiten, Salben, Gele und Sprays umpacken und in einem durchsichtigen Beutel mitführen. Die Packungen der Medikamente dürfen jeweils nicht mehr als 100 ml umfassen. Insgesamt dürfen Sie nur eine begrenzte Menge von Flüssigkeiten (in den meisten Fällen 1 Liter) pro Person mitnehmen. Wenn Sie die Medikamente im Handgepäck transportieren, haben Sie sie auch schnell zur Hand, falls Ihr Gepäck mal verloren gehen sollte.

Während einer Autoreise können Sie die Medikamente entweder unter dem Beifahrersitz oder in einer Klappe im

Fußraum des Wagens transportieren.

Sobald Sie in Ihrer **Unterkunft** angekommen sind, sollten Sie die Medikamente in einer kühlen Umgebung lagern. Ein Kühlschrank oder auch eine Kühltruhe oder kleine Kühltasche eignen sich dafür.

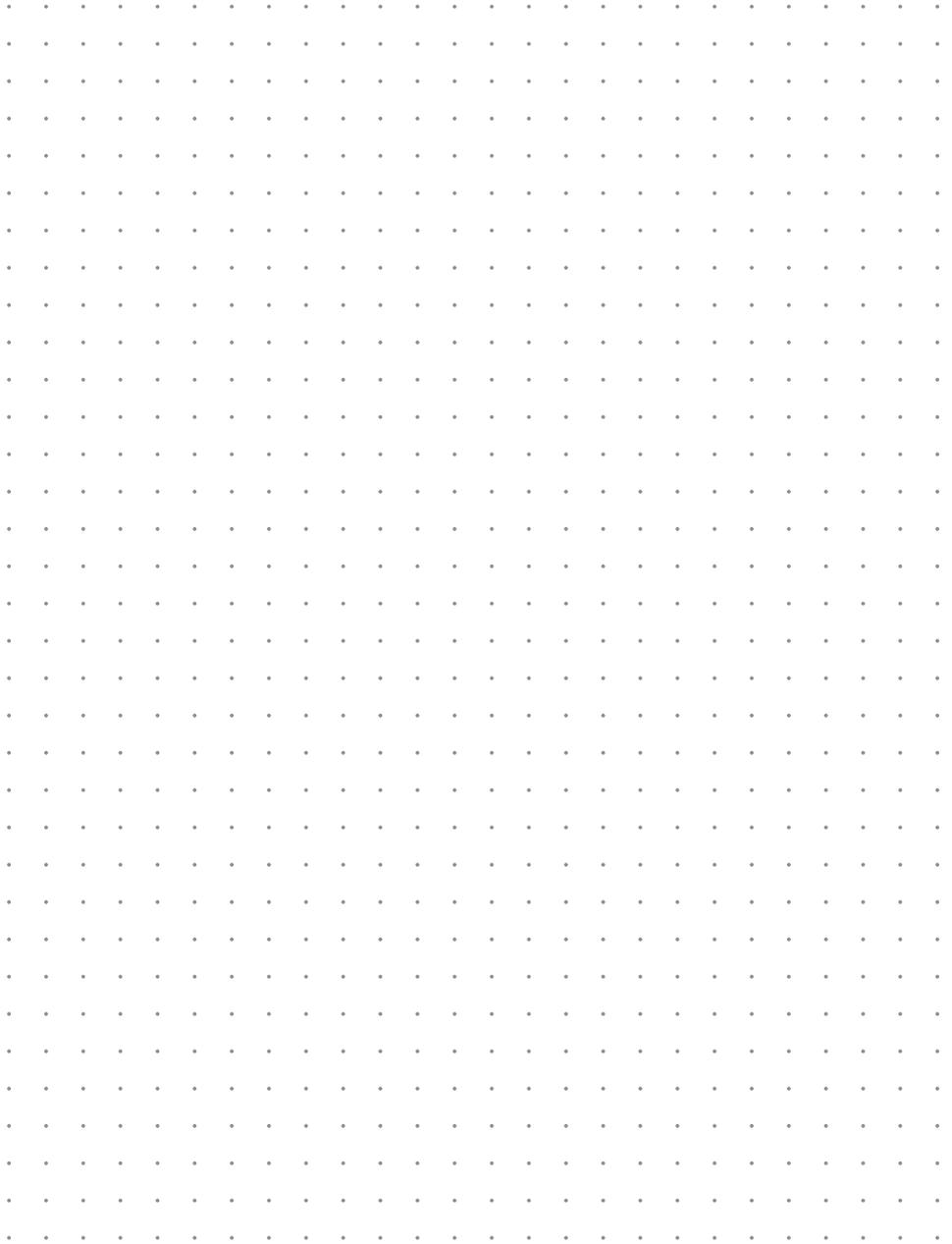
Zudem empfehlen wir, die **Beipackzettel** der Medikamente immer mit auf eine Reise zu nehmen, um diese im Bedarfsfall vorzeigen zu können. Auch Kopien ärztlicher Atteste oder beglaubigte Rezeptkopien sind hilfreich, falls Sie Ihre Medikamente verlieren sollten und Nachschub im Ausland benötigen. Nehmen Sie diese Dokumente immer im Handgepäck mit, um sie ggf. am Abflughafen oder bei der Einreise vorzeigen zu können. Bei vielen rezeptpflichtigen Medikamenten wird dies so gehandhabt.

Glossar der am häufigsten genutzten Medikamente in Deutschland

A		N	
ACC Hexal	21	Nasenspray AL	28
Anti Brumm	29	Nasenspray-ratiopharm	28
Autan	29	Nasic Klosterfrau	28
B		Nasivin	28
Bepanthen	17	Neo-angin	19
Bepanthen Augen- und	15	Nobite	29
Nasensalbe		O	
Berberil N	15	Olynth	28
Betaisodona Salbe	17	Otalgan	24
Buscopan	16	Otriven	
D		P	
Diclofenac Heumann	25	Panthenol ratiopharm	17
Diclo-ratiopharm	25	Paracetamol-ratiopharm	27
Dorithricin	19	Prospan	21
E		PVP-Jod AL Salbe	17
Elotrans	18	PVP-Jod ratiopharm	17
H		S	
Heparin AL	25	Silomat	21
Heparin-ratiopharm	25	Superpep	26
Hydrocortison ratiopharm	23	T	
I		Thomapyrin	27
Ibuflam	27	V	
L		Voltaren	25
Loperamid akut Aristo	18	Vomex	26
Loperamid-ratiopharm	18	Y	
M		Yxin	15
Maaloxan	30		
Mucosolvan	21		

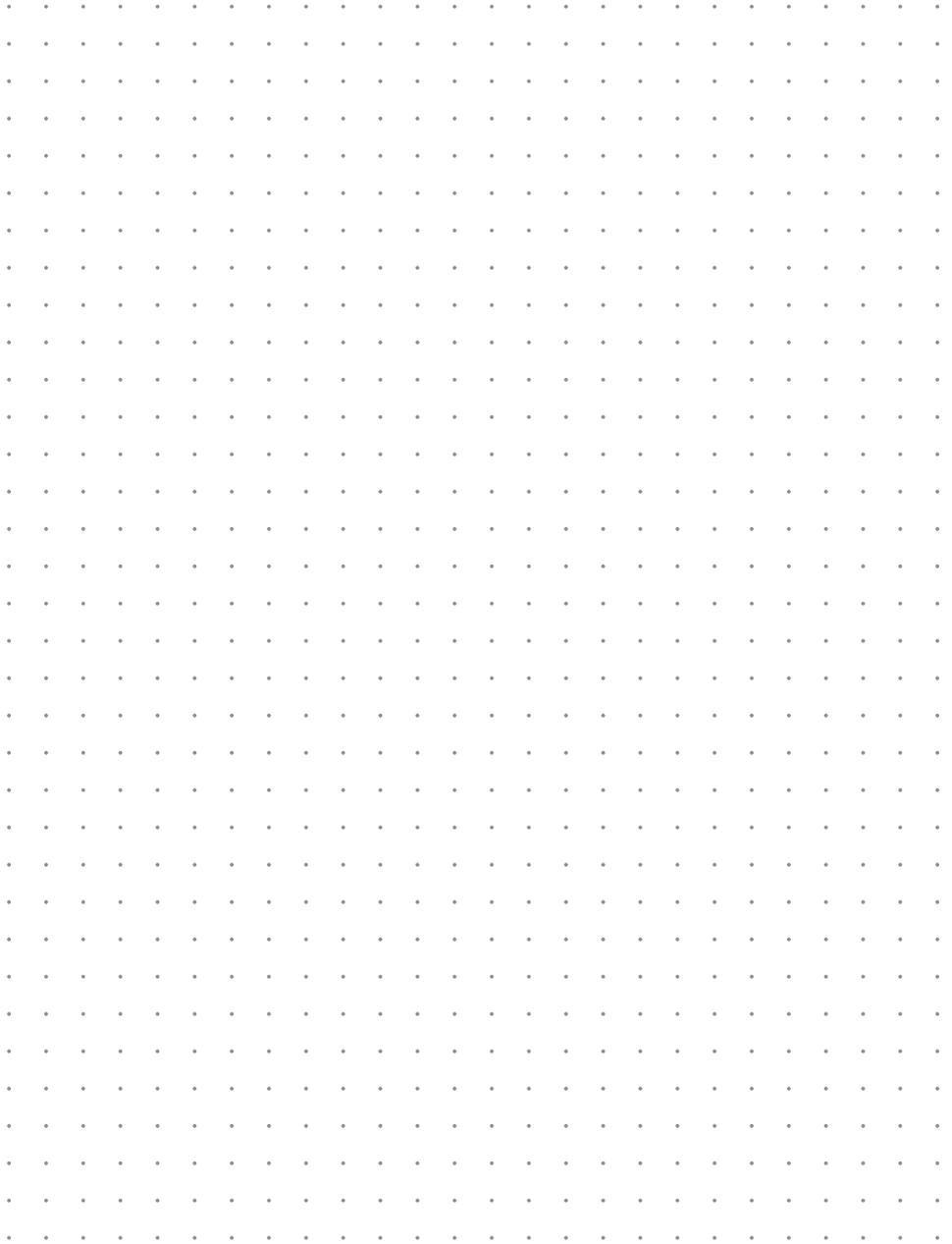
Notizen

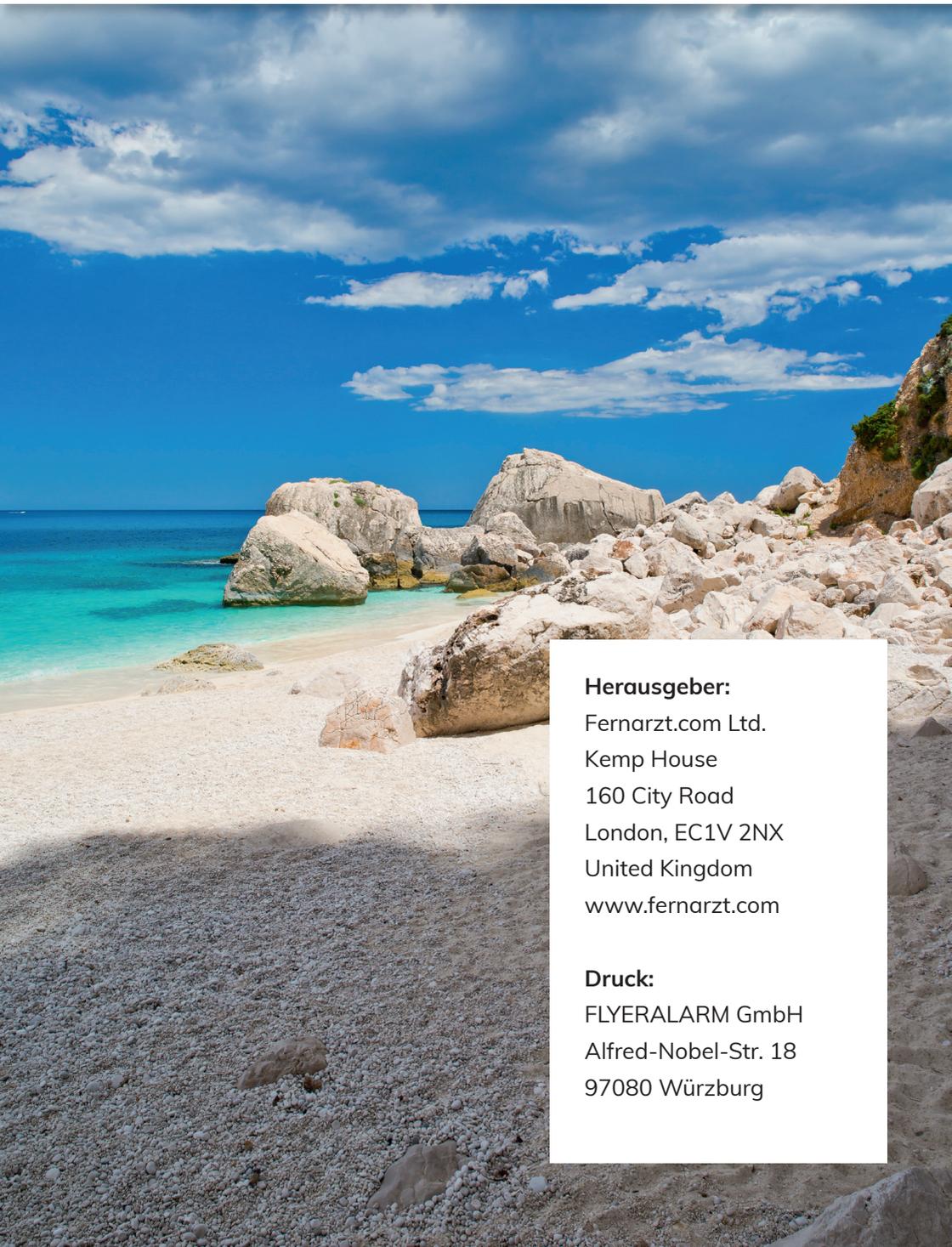
A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.



Notizen

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for taking notes.



**Herausgeber:**

Fernarzt.com Ltd.
Kemp House
160 City Road
London, EC1V 2NX
United Kingdom
www.fernarzt.com

Druck:

FLYERALARM GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18
97080 Würzburg