

# Kommen Sie gesund nach Hause!

## ***Das gehört in die Reiseapotheke***

Regelmäßig einzunehmende Medikamente und eventuelles Zubehör.

Präparate gegen Beschwerden, zu denen Sie leicht neigen (Verstopfung, Lippenherpes etc.)

Fieber- und Schmerzmittel

Desinfektionsmittel zur Wundreinigung

Wund- und Heftpflaster, Mullbinden

Schere und Pinzette

Fieberthermometer

Durchfallmedikamente und Elektrolytlösung zum Ausgleich der Elektrolyte

Sonnenschutzmittel und Produkte gegen den Sonnenbrand

Juckreizstillendes Präparat gegen Stiche oder Sonnenallergie

Nasentropfen gegen Schnupfen

Augentropfen gegen trockene Augen und gegen entzündete Augen

Insektenabwehrmittel

Zeckenpinzette, evtl. Malariapräparat (Verschreibungspflichtig, bekommen Sie bei Ihrem Hausarzt)

## ***So beugen Sie der Reisetrombose vor***

Lockern Sie Ihre Kleidung und ziehen Sie Ihre Schuhe aus.

Gehen Sie mal immer wieder auf dem Gang auf und ab.

Machen Sie alle 2 Stunden gezielte Übungen auf Ihrem Platz. Bewegen Sie mehrmals Ihre Füße (nach vorne oder hinten kippen oder im Kreis bewegen)

Trinken Sie viel Mineralwasser, vermeiden Sie Kaffee, Schwarztee und Alkohol, denn sie schwemmen die notwendige Flüssigkeit aus dem Blut aus.

Tragen Sie bei Langstreckenflügen oder auf langen Busreisen Stützstrümpfe. Wenn Sie ein erhöhtes Thromboserisiko haben, suchen Sie vor der Reise Ihren Arzt auf.

