

# 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 im Wert von über CHF 1500 dabei und ersparen so jedem Teilnehmer Ausgaben von einigen Hundert Franken für eigene Medikamente etc. Folgende Medikamente und medizinische Ausrüstungen werden von der Schweizer Reiseleitung mitgenommen, bei lokal geführten Gruppenreisen muss die Apotheke eventuell von einem Reiseteilnehmer in den Himalaya und zurück in die Schweiz transportiert werden. Wir machen zwar regelmässig Schulungen für unsere lokale Crew im Himalaya, aber der Wissensstand in medizinischen Belangen ist trotzdem tief und oftmals wird die medizinische Versorgung im Ausland gänzlich anders gehandhabt als bei uns in der Schweiz (z.B. sehr «legerer» Umgang mit Antibiotika und Medikamenten, etc.). Aus diesem Grund liegt eine Anleitung der Apotheke bei, welche Medikamente für welche Symptome dienen und wie die empfohlenen Dosierungen sind.

---

## 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)
  - 2 Mebucaïne à 20 Tabletten (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 Cibalgin 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 Leucen-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 Glycoramin 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 Azithromycin à 18 Tabletten 500 mg (Antibiotikum bei schwerem Reisedurchfall, gegen das frühere Standardmedikament Ciprofloxacin besteht mittlerweile in vielen asiatischen Ländern eine Resistenz)
- 1 Co-Amoxi-Mepha 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 und 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
- 

## 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) und Hustenbonbons – **Hustenmittel empfehlen wir sehr, beim vielfach trockenen Klima in vielen Himalaya-Regionen ist Husten (Reizhusten) auf vielen Reisen ein Thema**
  - Nasensalbe oder -balsam Wala, Bepanthen oder ähnlich
  - Nasenspray Trioфан, 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)
  - evtl. Mückenschutzmittel bei Reisegebieten tiefer als 2'000 m.ü.M.
  - Mebucaïne 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 und falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich» und «reisetauglich». Besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt.

Weitere Infos zu Reisemedizin finden Sie auf [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch) oder [www.osir.ch](http://www.osir.ch).

Wir wünschen eine Reise ohne Zwischenfälle  
das Team von Himalaya Tours