

**Checkliste Reiseapotheke
Tanzania / Kilimanjaro / Safari**

Medikament:	Wirkstoff / Verwendung:	Verwendung:	gepackt ?
Fieberthermometer	-	zum Messen der Körpertemperatur	_____
Blasenpflaster	-	Blasen am Fuß	_____
Ciprofloxacin Tabletten, 500mg		Breitband Antibiotika	_____
Perenterol Forte	Trockenhefe aus Saccharomyces boulardii	Durchfall + Vorbeugung (1. Wahl)	_____
Immodium akut Kapseln	Loperamidhydrochlorid	Akuter Durchfall (2. Wahl)	_____
Elotrans Elektrolyt-Pulver	Glucose und Elektrolyte	Durchfall + Ernährung	_____
Otriven Nasentropfen		Erkältung	_____
Taschentücher	-	Erkältung / Staubentwicklung	_____
Grippostad C Kapseln	Paracetamol, Ascorbinsäure, Koffein	Erkältung / Grippe / Fieber	_____
Dolo-Dobendan Lutschtabletten		Halsschmerzen	_____
Diamox Tabletten	(nur nach Absprache mit einem Arzt!)	Höhenkrankheit	_____
Labello Alpin / Sonnenschutz		Lippen, Gesicht & Co	_____
MCP-Tropfen (Magen)	Metoclopramidhydrochlorid	Magenprobleme/Übelkeit	_____
Malerone / Lariam	Atovaquon bzw. Mefloquinhydrochlorid	Malaria Prophylaxe / Stand-by-Präparat	_____
Fenistil Gel, 20g Tube	Dimetindenmaleat	Mückenstiche (Behandlung)	_____
Care Plus, 50% DEET (stark)		Mückenstiche (Vorbeugung)	_____
Otalgan Ohrentropfen	Phenazon / Procainhydrochlorid	Ohrenschmerzen	_____
Canifug-Creme	Clotrimazol	Pilzkrankungen / Mundentzündungen	_____
Ohrenstöpsel	Schaumstoff oder Silikon	ruhiger Schlaf	_____
Diazepam/Valium-Tabletten, 5mg	Diazepam	Schlafen, Beruhigung, Panikzustände	_____
Paracetamol, 500 mg	Paracetamol	Kopfschmerzen "leicht"	_____
Tramadol - 50mg Tabletten	Tramadolhydrochlorid	Schmerzen "stark"	_____
Voltaren Tabletten / Salbe	Diclofenac / Diethylaminsalz	Schmerzen (Gelenke-Entzünd.)	_____
Micropur (Forte) Tabletten	Silberionen und Chlor	Trinkwasser Desinfektion	_____
Rettungsdecke	Aluminiumfolie	Unfall / Verletzung	_____
Mini-Verbandskasten	Erste Hilfe Material, Binden und Pflaster	Unfall / Verletzung	_____
Dreieckstuch	-	Unfall / Bruch / Verstauchung	_____
Eis-Pack	-	Verstauchung / Bruch	_____
Samsplint Aluminium-Schiene	-	Verstauchung / Bruch	_____
Hametum Wund /Heilsalbe, 20g	Hamamelisdestillat	Wundversorgung	_____
Spritzen (2/5 ml) und Kanüle	-	Wundversorgung	_____
Leukoplast (wasserfeste Rolle)	-	Wundversorgung	_____
Lastobind-Binden, 10 cm x 5m	-	Wundversorgung	_____
Tyrosur Gel, 5g Tube	Tyrothricin	Wundversorgung	_____
Verbandspäckchen Standard	-	Wundversorgung	_____
Aidshandschuhe	-	Wundversorgung	_____
Pinzette / Schere / Rasierklinge	-	Wundversorgung	_____
Octenisept / Wunddesinfektion	Octenidindihydrochlorid, Phenoxyethanol	Wundversorgung / Desinfektion	_____
Vermox Tabletten		Wurmerkrankung	_____
Kamistad Gel N	Lidocainhydrochlorid, Kamillentinktur	Zahnfleischerkrankungen	_____
Hexoral-Rachenspray	Hexetidin	Mund/Rachenentzündung	_____
Mobilat aktiv Salbe	Mucopolysaccharidpolyschwefelsäureester	Zerrungen/Verstauchung	_____

Diese Checkliste enthält Medikamente und Medizinbedarf, die für eine Reise nach Tanzania mit Bergbesteigung sinnvoll sein können. Einige Präparate sind **verschreibungspflichtig** und die Einnahme aller Medikamente von der individuellen Gesundheit des Bergtouristen abhängig. Diese Liste ist nicht als „medizinische Beratung“ zu verstehen, sondern dient lediglich als Diskussionsgrundlage zum Gespräch mit Ihrem Reisearzt. Lassen Sie sich intensiv beraten und treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen. Die Liste erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Irrtümer vorbehalten.