

Inhalt der Reiseapotheke:

Prinzipiell gilt:

Jene Medikamente, die man auch zu Hause ständig nimmt, sollten auf jeden Fall einen besonderen Platz in der Reiseapotheke haben, denn oftmals kann das Fehlen eines derartigen Medikamentes (z.B. Insulin für Diabetiker) lebensbedrohliche Folgen haben. Der für die Reise nötige Gesamtvorrat dieser Medikamente gehört unbedingt ins Handgepäck und eine kleine Reserve noch zusätzlich ins Fluggepäck.

a) allgemein:

**Fieberthermometer(digital), Pinzette, Scherre, Fremdkörperhäkchen
Spritzen und Nadeln** sowie sonstiges medizinisches Equipment nur in Ausnahmefällen und dann nur mit mehrsprachiger Erklärung
**elastische Binde, Dreieckstuch, Kompressen, Pflaster, Wundklebestreifen
Insektenschutzmittel und Sonnenschutz
Hautdesinfektion, ev. Wasserdesinfektion
"Pille, Damenbinden (noch besser Tampons wegen der Hitze) , Kondome
Ohropax**

a)

b) spezieller Teil:

es gibt eine dünnflüssige Moskitocreme, welche speziell für Frauen sehr dienlich ist!

ansonsten Moskitospray ("Nobit"), oder Moskitosalbe (selbe Marke), Spray ist aber in der Regel praktischer

a)

Durchfallmedikamente (Imodium, Enterobene, den Wirkstoff des Imodium gibt es neuerdings auch als rezeptfreies "Loperamid ratiopharm akut!"); Vorsicht, nie bei fieberhaftem Durchfall); Kohlepräparate sind sinnlos.

Breitbandantibiotikum: mit dem Arzt besprechen

orale Rehydrierungslösung (für Kinder als fertiges Granulat in der Apotheke), für Erwachsene: Orangensaft plus 1 EL Zucker plus 1KL Salz; kein Coca-Cola (zuviel Zucker!)

Augen- und Ohrentropfen (ev. mit Antibiotikazusatz)

schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel

Mittel gegen Erbrechen

antiallergisches Mittel (Tabletten und Salbe/Creme)

**Nasentropfen
Hustenmittel
Wund- und Heilsalbe**

Wichtig; alle Beipacktexte mitnehmen!

In Gambia bekommt man zwar fast alles, aber immer teurer als bei uns, und manchmal muss man lange suchen !

Im übrigen freuen sich die Menschen immer über Restmedikamente, aber bitte keine speziellen Präparate oder ``Hämmerzeugs`` wahllos unter den Leuten verteilen!!!

Man kann sich jederzeit afrikanische Sachen günstig schneiden lassen, aber für die erste Zeit muss man gerüstet sein!

Sonnenbrillen, gute!

Handtücher

Badesachen, Badetücher

Kloppapier

Sonnenschutzcreme, hoher Faktor

Kopfbedeckung

Adapter für Steckdosen, war ne englische Kolonie, also auch englische Steckdosen!

Schreibmaterial, Papier (A4-Blöcke, Stifte)

Strom ist sowieso ein eigenes Thema; man muss jederzeit mit längeren Stromausfällen rechnen, also Taschenlampen und Batterien sind sehr zu empfehlen!!

Handys mit europäischem Netz funktionieren in Gambia nicht!

Es gibt fast an jeder Ecke Callcenter und Internetshops wo man günstig telefonieren kann, dafür ist das Internet ein echtes Abenteuer!! Sehr langsam!

